

Uzależnienie od internetu

WIEDZA W PIGUŁCE

Uzależnienie to silna i niekontrolowana potrzeba robienia czegoś czy zażywania jakiejś substancji. Uzależnić można się nie tylko od alkoholu, narkotyków czy papierosów, lecz także od telewizji, komputera czy gier.

W każdym przypadku chodzi o szybkie zdobycie „nagrody”: dobrego samopoczucia, rozładowania napięcia, kontaktu z inną osobą. W internecie taką nagrodą są też: poczucie bycia w centrum zainteresowania, bycia ważnym (bo ktoś odpowiada na moje komentarze na forum) oraz nowe, szybkie relacje z osobami o podobnych zainteresowaniach.

Jeśli długie surfowanie w sieci wpływa negatywnie na inne obszary życia, można mieć podejrzenia, że są to początki uzależnienia. Obserwuj, czy rezygnujesz ze snu na rzecz korzystania z internetu, w efekcie czego jesteś cały czas zmęczony, czy kontakt z rodziną i przyjaciółmi nie jest już tak atrakcyjny jak znajomości internetowe, czy rachunki rosną lub nie masz czasu na zajęcia pozalekcyjne. Jeśli czujesz, że coś sprawia ci kłopot i wymyka się spod kontroli, zwróć się o pomoc do opiekunów, nauczycieli lub psychologa.

Wbrew pozorom nie jest trudno odzyskać kontrolę nad swoim czasem i życiem. Przede wszystkim obserwuj siebie i swoje zachowania. Staraj się dokładnie planować swój wolny czas, wypełniaj go ciekawymi aktywnościami nie tylko w sieci. Jeśli chcesz ograniczyć czas przy komputerze, a nie wychodzi ci to, poproś innych o pomoc. Staraj się nauczyć zarządzania własnym czasem i planowania. Bycie na bieżąco ze swoimi obowiązkami, brak zaległości i czas na inne hobby też może być źródłem satysfakcji.

POMYSŁ NA LEKCJĘ

Uczestnicy i uczestniczki zajęć będą mieli okazję przyjrzeć się, w jaki sposób spędzają czas w internecie i sprawdzić, czy ich zachowania mogą być niepokojące. Wypełnią kwestionariusz i obliczą wynik dla całej klasy. Zastanowią się, po czym można poznać, że ktoś może mieć problem z uzależnieniem od internetu i co w takiej sytuacji można zrobić.

Cele operacyjne

Uczestnicy i uczestniczki:

- wiedzą, czym jest uzależnienie;
- znają podstawowe fakty związane z uzależnieniem od internetu;
- zastanawiają się, w jaki sposób korzystają z internetu;
- potrafią opisać sytuacje, które mogą świadczyć o uzależnieniu od internetu;
- wiedzą, co można zrobić, kiedy ma się problem z nadmiernym spędzaniem czasu w internecie.

Przebieg zajęć

Czas: 5 min
Forma: rozmowa
Pomoce: tablica, kreda

Napisz na tablicy słowo „uzależnienie”. Zapytaj grupę, czy wie, co to znaczy. Jak poznać uzależnienie? Poproś o podanie przykładów uzależnień, jakie znają. Zapisuj je na tablicy w formie mapy myśli. Jeśli się nie pojawi wśród odpowiedzi, zapytaj o uzależnienie od technologii. Od jakiej technologii można się uzależnić? Opowiedz o uzależnieniu od internetu.

Informacje, które warto wziąć pod uwagę:

- jest nowe, pojawiło się wraz z rozwojem technologii (komputerów, smartfonów, tabletów)
- internet może być miejscem realizacji uzależnień z rzeczywistości: hazardu, seksuolizmu
- zagrożeni są szczególnie nastolatki i kobiety w średnim wieku — gospodynie domowe
- zagrożone są osoby, które w internecie poszukują przede wszystkim relaksu, chcą się odstresować

2.

Czas: 20 min
Forma: praca indywidualna, praca w grupach, rozmowa
Pomoce: kartki, długopisy, wydrukowana **karta pracy „Czas w internecie”**

Daj każdemu **kartę pracy „Czas w internecie”**. Poproś o wypełnienie karty indywidualnie. Następnie podziel uczestniczki i uczestników na grupy 5–6 osobowe. Poproś, żeby w grupach uczestnicy policzyli, ile mieli razem odpowiedzi TAK na pytania w karcie. Poproś grupy o wypisanie zachowań, które mogą świadczyć o uzależnieniu od internetu. Poproś grupy o podawanie przykładów i zapisuj pojawiające się odpowiedzi na tablicy. Zbierz ilość odpowiedzi TAK od każdej grupy, zapisuj je na tablicy. Razem policzcie wynik dla całej klasy. Jeśli ilość odpowiedzi TAK to mniej niż 30 (w klasie 30 osobowej) to nie powinniście mieć problemu z używaniem internetu. Jeśli więcej niż 60 (w klasie 30 osobowej) możliwe, że macie problem z ilością czasu, jaki spędzacie łącznie w internecie.

3.

Czas: 20 min
Forma: praca w grupach, prezentacja
Pomoce: kartki, długopisy, tablica, kreda

Podziel uczestników i uczestniczki na grupy 3-osobowe. Każdą grupę poproś o wymyślenie kilku rad dla osoby w ich wieku, która podejrzewa, że ma problem z nadmiernym spędzaniem czasu w internecie. Poproś grupy o prezentację. Hasłowo zapisuj pojawiające się odpowiedzi na tablicy.

Jeśli poniższe pomysły nie pojawiły się wśród odpowiedzi, podsumowując, powiedz, co można jeszcze zrobić:

- powiedzieć o swoim problemie zaufanej osobie, którą zna się osobiście (rodzicom, starszemu rodzeństwu, pedagogowi)
- skorzystać z pomocy psychologicznej online (znajdź wiarygodną stronę) lub telefonu zaufania
- unikać z korzystania z internetu w samotności, np. przenieść komputer ze swojego pokoju, do pokoju wspólnego, gdzie przebywają inni domownicy
- znaleźć inne hobby w rzeczywistości, polegające na kontakcie z innymi osobami (sport, zajęcia teatralne, gry planszowe)
- poszukać programów pomagających kontrolować czas spędzany w internecie
- wyznaczyć sobie godziny korzystania z internetu, poprosić innych o przypomnienie, ile jeszcze zostało czasu na rozrywkę
- obserwować siebie: „W jakich momentach spędzam najwięcej czasu w internecie?”

Ewaluacja

Czy po przeprowadzeniu zajęć uczestnicy i uczestniczki:

- wiedzą, czym jest uzależnienie?
- znają podstawowe fakty związane z uzależnieniem od internetu?
- zastanawiają się, w jaki sposób korzystają z internetu?
- potrafią opisać sytuacje, które mogą świadczyć o uzależnieniu od internetu?
- wiedzą, co można zrobić, kiedy ma się problem z nadmiernym spędzaniem czasu w internecie?

Opcje dodatkowe

W ćwiczeniu 2. **kartę pracy „Czas w internecie”** możecie policzyć również indywidualnie. Każda osoba może sama podliczyć odpowiedzi TAK. Dwie lub więcej odpowiedzi TAK, może świadczyć o problemie z ilością czasu spędzanego w internecie.

MATERIAŁY

Karta pracy „Czas w internecie”

ZADANIA SPRAWDZAJĄCE

Zadanie 1.

Uzupełnij luki w zdaniach następującymi wyrazami:

- średnim
- nowym
- używać internetu
- wspólnego
- wyznaczyć
- nastolatkowie
- złość

- porozmawianie

Uzależnienie od internetu jest _____ [rozwiązanie: nowym] zjawiskiem. O uzależnieniu świadczyć może _____ [rozwiązanie: złość] i przygnębienie, gdy nie można _____ [rozwiązanie: używać internetu]. Szczególnie zagrożone uzależnieniem są _____ [rozwiązanie: nastolatki] i osoby w _____ [rozwiązanie: średnim] wieku. Jeśli podejrzewasz, że możesz być uzależniony od internetu, dobrym pomysłem jest _____ [rozwiązanie: porozmawianie] o tym z kimś zaufanym. Można też przenieść komputer do _____ [rozwiązanie: wspólnego] z innymi domownikami pomieszczenia lub _____ [rozwiązanie: wyznaczyć] godziny, kiedy korzysta się z internetu.

SŁOWNICZEK

- **uzależnienie:** nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji. Może odnosić się do nadużywania narkotyków, leków, alkoholu, papierosów, jak również gier hazardowych, korzystania z internetu czy oglądania telewizji.

CZYTELNIA

- Jakubik Andrzej, **Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI)** [online], [dostęp: 30.12.2012], Dostępny w Internecie: <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=52>
- **Złapani w sieć** [online], reż. Artur Sochan i Michalina Taczanowska, cz. 1, [dostęp: 30.12.2012], Dostępny w Internecie: <http://www.youtube.com/watch?v=cZVE2u0tTcw>
- **Złapani w sieć** [online], reż. Artur Sochan i Michalina Taczanowska, cz. 2, [dostęp: 30.12.2012], Dostępny w Internecie: <http://www.youtube.com/watch?v=zHWerpLQsU0>
- **Uzależnienie od internetu** [online], [dostęp: 30.12.2012], <http://www.medme.pl/artykuly/uzaleznienie-od-internetu,3104973,1.html>
- **Nowy telefon zaufania — uzależnienia behawioralne**, <http://www.kbnp.gov.pl/portal?id=2038383>.
- **Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież**, [data dostępu: 15.01.2013], Dostępny w Internecie: www.saferinternet.pl/images/stories/pdf/nadmierne_korzystanie_z_internetu_przez_dzieci_i_m

Tekst: Weronika Paszewska, scenariusz: Joanna Ruta Baranowska, konsultacja merytoryczna: Natalia Cybis. Materiał pochodzi z serwisu edukacjamedialna.edu.pl prowadzonego przez Fundację Nowoczesna Polska.

Udostępniono na licencji [Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/).

Źródło: <http://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/uzaleznienie-od-internetu/>.

Publikacja zrealizowana w ramach projektu Cyfrowa Przyszłość, dofinansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Podstawa programowa:

Informatyka, III poziom edukacyjny

Cele kształcenia

V. Ocena zagrożeń i ograniczeń, docenianie społecznych aspektów rozwoju i zastosowań informatyki.

Nowa podstawa programowa:

Wychowanie do życia w rodzinie, IV-VIII klasa

Treści nauczania

Uczeń świadomie i odpowiedzialnie korzysta ze środków społecznego przekazu, w tym z internetu, dokonując wyboru określonych treści i limitując czas im poświęcany.

Edukacja dla bezpieczeństwa, liceum i technikum

Treści nauczania

analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, internetu, hazardu.

ustala, co sam może zrobić, aby stworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.).