CIEMNA STRONA KOMPUTERA / INTERNETU

Prawidłowo stosowany komputer/ Internet przynosi korzyści dla rozwoju człowieka. Ułatwia naukę. Wiele programów„uczy–bawiąc”. Umożliwia kształcenie konkretnych umiejętności np. czytanie, liczenie bądź wspomaga rozwój myślenia. Umożliwia dostęp do olbrzymich zasobów informacji. Dzięki temu mogą być wykorzystane zdolności do chłonięcia olbrzymich ilości informacji (korzystanie z encyklopedii multimedialnych). Komputer/ Internet zapewnia interakcyjność, czyli wzajemny dialog. Korzystając z programu komputerowego, człowiek nie jest biernym obserwatorem, jak podczas np. oglądania telewizji, lecz rozwija swoje zainteresowania i samodzielność, bawi się i relaksuje. **S**tanowi również nieocenioną pomoc dla osób niepełnosprawnych fizycznie, czy nie nadążających w rozwoju intelektualnym za rówieśnikami. Istnieją programy wspomagające rozwój mowy i uatrakcyjniające żmudne ćwiczenia logopedyczne, czy zawierające ćwiczenia dla osób dyslektycznych. Komputer/ Internet może więc burzyć tradycyjne bariery poprzez: nowe formy komunikowania się ludzi między sobą, komunikowania się ludzi i komputerów, komunikowanie się samych komputerów pomiędzy sobą. Zalety płynące z korzystania z komputera/Internetu znacznie przeważają nad ich wadami, jednak niosą ze sobą wiele zagrożeń.

ZAGROŻENIA:

Uzależnienie od komputera / Internetu - IAD (*z ang. Internet Addiction Disorder),* polega na ustawicznym spędzaniu czasu z komputerem, a zwłaszcza z Internetem, charakteryzujący się wewnętrznym przymusem “bycia w sieci” osoby uzależnionej, na niekontrolowanym korzystaniu z tych urządzeń w sposób, który powoduje szkody w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej czy ekonomicznej u osoby lub u otoczenia.

Objawy uzależnienia komputerowego/ Internetowego:

1. traktowanie komputera jako środka na łagodzenie stresu
2. odczuwanie irytacji w sytuacjach innych niż kontakt z komputerem
3. podawanie nieprawdziwych danych na pytanie o czas spędzany przy komputerze
4. izolacja,
5. utrata kontaktu z rodziną, z rówieśnikami, z otoczeniem
6. osłabienie kondycji fizycznej spowodowane brakiem ruchu
7. zaprzestanie chodzenia do szkoły,
8. brak dbałości o własną higienę i podstawowe potrzeby (jedzenie, picie)
9. po odizolowaniu od komputera osoba uzależniona zaczyna mieć takie same objawy abstynencyjne jak w przypadku innych uzależnień. Objawami tymi są: agresja, rozdrażnienie, bezsenność czy depresja.

Nieumiejętnie wykorzystywany komputer może zaburzyć wiele sfer w rozwoju człowieka:

♣ Rozwój fizyczny

Mogą wystąpić bóle i zawroty głowy, łzawienie, szczypanie i ból oczu. Nadwyrężenie mięśni nadgarstka. Dolegliwości pleców i kręgosłupa spowodowane niewłaściwą postawą ciała przy komputerze. Usztywnienie mięśni, zwłaszcza karku. Skrzywienia kręgosłupa. Nadwaga. Zagrożenie białaczka i chorobami nowotworowymi na skutek emisji szkodliwych chemikaliów podczas wygrzewania sprzętu komputerowego.

♣ Rozwój psychiczny

Może wystąpić izolacja - lęk przed kontaktami z ludźmi. Przedkładanie korzystania z Internetu ponad inne zajęcia i zobowiązania (sieć zastępuje normalne kontakty międzyludzkie, powoduje zaniedbywanie rodziny itd.). Silna potrzeba korzystania z komputera/Internetu powoduje trudności w kontrolowaniu tego zachowania. Uporczywe powracanie do sieci, mimo szkodliwych następstw (na przykład zaległości w nauce).

Zagrożenie uzależnienia: gdy hobby wyrządza szkody, gdy rezygnuje się z kolejnych spraw, gdy odczuwa się przymus np. grania, gdy nie można się obejść bez komputera, gdy zaczyna się bagatelizować szkody, gdy pojawia się rozkojarzenie, zaburzenia pamięci i koncentracji uwagi, wirtualna rzeczywistość oderwana od życia w grach, w których: jest wiele agresji, śmierci wszystko można zacząć od nowa, dodać życie swojemu bohaterowi. Wypacza się wizja realnego świata, człowiek uodparnia się na zło!!!

♣ Rozwój moralny

Łatwy dostęp do informacji pozbawionych wartości etycznych i takich, których posiadanie może okazać się groźne. Narażenie na przemoc w sieci. Zachowania nieetyczne wywołane anonimowością i brakiem hamulców przy komputerze i w sieci. Kultura i dobre wychowanie są wartościami samymi w sobie, także wobec anonimowego rozmówcy. Anonimowość w Sieci jest tylko pozorna!

♣ Rozwój społeczny

Zanik samodyscypliny. Emocjonalne oddzielenie od grupy. Brak możliwości ćwiczenia sztuki konwersacji i kompromisu, możliwości publicznego wykazania swoich umiejętności. Zamieranie przyjaźni. Problem pojawia się wtedy, gdy w życiu zanikają kontakty z żywymi ludźmi, a pozostaje jedynie kontakt z komputerem, są zaniedbywane codzienne obowiązki oraz następuje utrata kontroli nad czasem i sposobem jego użytkowania.

♣ **Rozwój intelektualny**

Może wystąpić: „Szok informacyjny”- napływ informacji jest zbyt szybki, mózg traci możliwość racjonalnej selekcji wiadomości na sensowne i nic nie warte. Brak innowacyjności, kopiowanie pomysłów, ograniczenie wyobraźni. Bezkrytyczne zaufanie do możliwości maszyny. Zubożenie języka, słaba umiejętność wypowiadania się, ograniczenie zdolności wyrażania swoich uczuć przez mowę.

♣ **CYBERPRZEMOC-** (cybermobbing, cyberbullying, agresja elektroniczna, elektroniczna przemoc rówieśnicza) – stosowanie przemocy poprzez: prześladowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie innych osób (najczęściej słabszych) z wykorzystaniem Internetu i narzędzi typu elektronicznego takich jak: SMS, e-mail, witryny internetowe, fora dyskusyjne w Internecie, portale społecznościowe i inne. Osobę dopuszczającą się takich czynów określa się stalkerem. Cyberprzemoc ma najczęściej formę słowną (hejt)- pojawia się np. w komentarzach, memach czy nagraniach wideo. Może też być bardziej zawoalowana: polega na wykluczeniu z grupy, manipulowaniu czy nienawiązywaniu relacji. Inne formy to: publikowanie poniżających filmów lub zdjęć, publikowanie ośmieszających, wulgarnych komentarzy i postów, włamania na konta serwisów społecznościowych, podszywanie się pod inne osoby.

O czym należy pamiętać?

♣ Nawet pozornie niewinny żart może być rodzajem cyberprzemocy. Uważaj na to, co piszesz.

♣ Na niektóre formy cyberprzemocy grozi odpowiedzialność karna

♣ Na przemoc nie wolno odpowiadać tym samym.W trudnych sytuacjach należy się skontaktować ze specjalistami lub odpowiednimi służbami

♣ Pamiętaj, że w serwisach społecznościowych wszelkie przejawy cyberprzemocy można zgłosić do administratorów (zgłoś nadużycie)

♣ Gdy padasz ofiarą cyberprzemocy, zachowaj dowód: zrób zrzut ekranu, zachowaj SMSy lub wiadomości

♣ Jako świadek cyberprzemocy- reaguj.

Jak można ustrzec się przed niekorzystnym wpływem komputera/Internetu, co innego można robić w wolnym czasie?

CO MOŻEMY ZROBIĆ? Należy dbać o higienę pracy przy komputerze: zapewnić bezpieczne warunki pracy, właściwy sprzęt i oświetlenie, zachować prawidłową postawę podczas nauki/pracy przy komputerze. Zmienić rytm korzystania z sieci, robić dłuższe przerwy, wykonywać ćwiczenia fizyczne. Stosować techniki relaksacyjne. Ustalić zasady, kontrolować czas spędzony z komputerem/Internetem i zastąpić go kontaktami z rodziną, zabawami z rówieśnikami, czytaniem książek czy uprawianiem sportu.

https://www.youtube.com/watch?v=HGPB8LROOO0

https://www.youtube.com/watch?v=on08z78OOuE

https://www.youtube.com/watch?v=s4IxSAn5iNA

https://www.youtube.com/watch?v=QEr4THZhTqM&list=UU_gdoWFF8JOwgTOIamwEMCw&index=161