

Zasvojenost z računalnikom

Datum: 20.03.2011

Zasvojenost z računalnikom

Bogdan Žorž

Računalnik je orodje, zelo uporabno, na vseh področjih človekovega življenja. Danes si že kar težko predstavljamo življenje brez računalnika, pa čeprav je računalnik pri nas začel svoj zmagoslavni pohod šele pred dvema desetletjema – prvi osebni računalnik je bil izdelan šele leta 1981!

Če je računalnik orodje, je – tako kot velja za vsa orodja v splošni uporabi – dobro, da se otrok že zgodaj nauči upravljati z njim. Izkušnje kažejo, da se majhni otroci veliko lažje naučijo upravljanja z računalnikom, da veliko lažje dojemajo drugačen način razmišljanja, ki je potreben za delo z računalnikom. To je dobro in koristno, in nas spet nagovarja k temu, da je dobro otroka čimprej seznaniti z računalnikom.

Pri tem pa nastopijo težave! Računalnik nam ponuja tudi obilo zabave, igrice, razvedrila vseh vrst. Otrok začne najprej uporabljati računalnik kot igračo. Ampak to velja pravzaprav za vsa – ali vsaj večino – orodij, s katerimi se otrok seznanja. Majhen otrok se najprej s temi orodji igra. Pri tem se z njimi seznanja, zbliža, se jih nauči varno uporabljati – in postopoma, ko jih vse bolj in bolj uporablja kot pripomoček pri delu, se ta igrača spreminja v orodje. Kot igrača postaja to orodje vse manj zanimivo, otrok postopoma preraste to »igralno fazo«. Pri računalniku je drugače. Računalniške igrice, vrste in možnosti igrice in zabave s pomočjo računalnika rastejo z otrokom, in računalnik nikoli ne preneha biti zanimiva igrača.

Računalnik kot igrača nudi otroku (pa tudi odraslemu) zabavo, ugodje, sprostitve, odmik od trenutnih problemov, stisk. Nudi pa še veliko več od tega: omogoča oblikovanje navidezne lastne uspešnosti, brez naporu in brez resničnega tveganja, omogoča razmah navidezne ustvarjalnosti, ki pa je nekoristna; omogoča razmah občutkov moči, neke lastne vrednosti – ki pa je spet samo navidezna, obstoja le v navideznem svetu računalniške igrice. To so pa že doživetja, ki vodijo v zasvojenost. Potreba po uspešnosti, moči, lastni vrednosti, ustvarjalnosti... vse to so resnične in pomembne otrokove potrebe, otrok potrebuje v svojem razvoju možnosti, da jih zadovoljuje. Otrok, ki se pretirano zadovoljuje te potrebe v računalniških igricah, se počasi odmika od resničnega doživljanja sveta. Od resnične, pristne komunikacije z zunanjim svetom, v navidezni svet računalniške igrice.

Proces, ki ga tu prepoznavamo, je povsem enak, kot pri drugih zasvojenostih: otroka najprej privlači igra, zabava, ugodje, otrok se v teh igricah tudi zares sprosti. Toda, ko obseg računalniških iger postaja vse večji, ko se začne oblikovati učinek zasvojenosti – je ugodja vse manj. Pravzaprav povsem podobno kot pri drugih zasvojenostih: otrok samo hlepi po novih in novih igrich, potrebuje igro zaradi igrice – in ob njej ne uživa več. Postaja čedalje bolj napet, razdražljiv. Postopoma začne vedno bolj zanemarjati odnos z drugimi – z vrstniki, s

starši..., saj ga stiki z drugimi motijo – obenem pa se tudi vse težje sporazumeva z njimi, saj se je preveč navadil načina navideznega sporazumevanja iz računalniških iger. Začnejo se pojavljati težave pri opravljanju vsakodnevnih obveznosti, zanemarjanje teh obveznosti, vključno s šolskimi obveznostmi. Otrok postaja vse bolj čudaški... V svoji terapevtski praksi se srečujem s takšnimi otroki in mladostniki, pa tudi z že bolj odraslimi mladimi ljudmi. Včasih postane obnašanje takšnega zasvojenca tako čudaško, da okolje pomisli celo na duševno bolezen!

Kako preprečiti zasvojenost z računalnikom? Ponujam nekaj preprostih nasvetov:

- Preverjajte čas, ki ga otrok preživi ob računalniških igrinah. Ta čas naj bo omejen, naj ne ovira otroka pri vključevanju v druge oblike iger in dejavnosti.
- Preverite, če se otrok lahko odtrga od računalnika, ko preteče določen ali dogovorjen čas. Ne dopuščajte, da otrok to prekinitev zavlačuje, oddaljuje, običajno z izgovori »Samo to igrico še do konca...«
- Čim bolj zgodaj otroka spodbujajte in navajajte, da začne uporabljati računalnik kot orodje. Za začetek je to lahko zelo preprosta uporaba, še vedno v obliki igre: otrok naj kaj nariše, napiše; kasneje naj začne svoje izdelke, svoje igrice... urejati v svoji računalniški knjižnici, naj si oblikuje svoje podatkovne knjižnice...

Kako pa ravnati, če opazimo, da je naš otrok že zasvojen z računalnikom? Najprej je potrebna odtegnitev od vira zasvojenosti – onemogočiti otroku dostop do računalnika za neko obdobje, ki pa naj bo dovolj dolgo – najmanj en mesec. Po tem obdobju naj otrok ima spet dostop do računalnika, ampak pod zelo nadzorovanimi pogoji, ob upoštevanju vsega zgoraj napisanega!