

Fonoholizm (uzależnienie od telefonu komórkowego) jako nowe wyzwanie w pracy dydaktycznej.

Współczesny świat zachwycony szybkim rozwojem techniki i nauki stawia przed wszystkimi pracującymi na rzecz wykształcenia i wychowania dzieci i młodzieży nowe wyzwania. Rozwijająca się w szybkim tempie technika informatyczna i cyfryzacja urządzeń - szczególnie zaś komputeryzacja, Internet i technika telefonii komórkowej oraz jej powszechna dostępność spowodowały powstanie nowej formy uzależnienia od źródeł komunikacyjno – informatycznych nazywanej infoholizmem. Szczególnie jedna z form uzależnienia od telefonów komórkowych, czyli fonoholizm staje się coraz bardziej zauważana wśród dzieci i młodzieży szkolnej. To uzależnienie w dość znaczny sposób utrudnia dotarcie nauczycielom z treściami omawianymi podczas lekcji do dzieci i ludzi młodych zachłyśniętych możliwościami technicznymi współczesnej telefonii komórkowej.

Specyfika potrzeb dzieci i młodzieży na różnych poziomach wiekowych.

Aktualna sytuacja w Polsce przejawia wiele cech jeszcze niestabilnego ustroju społecznego, gdyż dokonują się w nim wciąż przemiany i transformacje, w których z jednej strony są obecne znaki nadziei na tworzenie społeczeństwa ludzi bardziej duchowo dojrzałych, zaangażowanych i odpowiedzialnych, z drugiej natomiast nie brakuje zjawisk boleśnie dotykających życia tak poszczególnych osób, jak i całych grup.

Obok bowiem niekwestionowanych możliwości szerokiego włączania się osób i grup w życie społeczne, mamy jeszcze do czynienia z wieloma niepożądanymi w nim zjawiskami. Partie polityczne zabiegają bardziej o własne interesy niż o dobro wszystkich obywateli kraju. Poszerza się obszar biedy społecznej, a jednocześnie powstają bogate i często zamknięte na dobro wspólne elity życia gospodarczego. Wzrasta bezrobocie, które jest przyczyną tragedii wielu osób i rodzin. Nie wykształciła się jeszcze umiejętność społecznego i skutecznego organizowania się. Obniża się stan życia kulturowego i duchowego. Nowe problemy stwarzają procesy integracyjne oraz silne dążenie do globalizacji. Dlatego przed wychowawcami i nauczycielami pojawia się ważne zadanie uświadamiania o istniejącej współzależności między stanem życia materialnego i duchowego.¹

Dzieci w wieku od 9. do 13. roku życia znajdują się w okresie preadolescencji, w którym zaczynają zachodzić radykalne zmiany fizyczne i psychiczne. Okres ten związany jest z zaburzeniami równowagi nerwowej i emocjonalnej. W tym wieku następuje rozluźnianie się więzów rodzinnych i zwiększanie kontaktów poza domem. Zmienia się stosunek dzieci do

¹ *Dyrektorium Katechetyczne Kościoła Katolickiego w Polsce Warszawa 2001 r.*

najbliższych. Dochodzi do konfliktów między dorastającymi dziećmi a rodzicami. Autorytety nie mają już takiego znaczenia jak wcześniej. W życiu szkolnym i pozaszkolnym dużą rolę zaczynają odgrywać grupy rówieśnicze, nieraz o charakterze destruktywnym. Przynależność do nich zaspokaja potrzebę przeżyć emocjonalnych, poznawania i samodzielności oraz kontaktów społecznych. Skomplikowane procesy rozwojowe sprawiają, że dzieci mają wiele problemów z dostosowaniem swego postępowania do nowych zadań, sytuacji i ról społecznych. Zachowanie często odbiega od stawianych wymogów i przybiera niepożądane formy. W związku z tym pojawiają się trudności wychowawcze.²

Młodzież w wieku 12 – 15 lat przeżywa kryzys tożsamości, boi się pogardy, oburza się na fałsz, hipokryzję, obojętność, stawia też pytania natury egzystencjalnej, pyta o sens życia, potrzebę uczenia się itp. Skupiona na sobie, jest przekonana, że ciągle podlega krytykowaniu przez innych. Dlatego myli intymność z zamykaniem się w sobie, zastępuje zdrową krytykę krytykanctwem, identyfikuje wolność z robieniem tego, na co ma ochotę. Takim postawom towarzyszy zmienność nastrojów i uczuć. Kryzysy występujące w życiu młodzieży odbijają się negatywnie na relacjach interpersonalnych. Wymagają one od wychowawców wiedzy, serca i zapału, a także cierpliwości i mądrości. Ze względu na dużą zmienność uczuć młodzież zaczyna przeżywać również wątpliwości religijne, co powoduje niepewność i niestałość religijną. Młodzi ludzie poszukujący własnej tożsamości z łatwością odrzucają dotychczasowe autorytety. Są krytyczni wobec Kościoła i osób go reprezentujących. Niekiedy konflikty z rodzicami przenoszą na sferę religijną. Wielki wpływ na sferę religijną dorastającej młodzieży mają problemy związane z dojrzewaniem seksualnym.³

Kluczowym zadaniem okresu adolescencji (czas wkraczania w wiek pełnoletniości) jest kształtowanie się własnej tożsamości. Duża część osób w tym okresie nastawiona jest na osiągnięcie sukcesu materialnego bądź zawodowego, czego ceną bywają stresy, napięcia i frustracje. Wielu młodych ludzi nosi w sobie ponadto pragnienie prawdziwej miłości jako podstawy szczęścia rodzinnego. Charakterystyka potrzeb i procesów rozwojowych dzieci i młodzieży na różnym poziomie wiekowym pozwoli nam lepiej zrozumieć przyczyny, jak również sam proces uzależnienia się od telefonów komórkowych. Człowiek na każdym z tych poziomów rozwojowych przeżywa różnego rodzaju konflikty, zarówno w rozumieniu świata, jak również funkcjonowaniu w nim. Mocno przekłada się to na relacje czy to w gronie rówieśników, czy też w relacjach z najbliższymi w rodzinie. Tego typu problemy ułatwiają niejako ucieczkę w świat wirtualny, przez co jeszcze trudniej jest się takim osobom odnaleźć w grupie społecznej. Ostatecznie też

² Podstawa Programowa Katechezy Kościoła Katolickiego w Polsce Wydawnictwo WAM Kraków 2010r.

³ tamże

uzależnienie się od urządzeń ułatwiających wejście w ten „odrealniony” świat rzutuje na właściwe funkcjonowanie w realiach życia szkolnego.

Osoby uzależnione od telefonu komórkowego wyróżniają się charakterystycznymi cechami: odcinają się stopniowo od świata zewnętrznego i spędzają coraz więcej czasu samotnie, prowadzą bardzo długie rozmowy, niemające uzasadnienia w danej chwili, nie odkładają telefonu ani na chwilę. „...Stała potrzeba kontaktowania się z innymi przez telefon, unikanie bezpośredniego kontaktu, trudność z wyłączeniem telefonu nawet wtedy, gdy sytuacja tego wymaga, nerwowość, gdy nie ma się telefonu przy sobie, nadpobudliwość, bardzo częste sprawdzanie skrzynki pocztowej, natychmiastowe sprawdzanie wiadomości bez względu na sytuację”.

13-letni człowiek, nie potrafi nawiązać prawidłowego kontaktu z rówieśnikami. Woli rozmawiać przez telefon, bo nie uznaje sprzeciwu, w normalnej rozmowie nie potrafi się odnaleźć, bo inne dzieci mają inne poglądy, i uważa, że jego sposób postrzegania rzeczy jest jedyny i nie ma innego.

„...Osoba taka cały czas trzyma nos w komórce. Co chwilę gra w gry, słucha muzyki, pisze SMS-y, dzwoni do ludzi. Cokolwiek się powie, to od razu sprawdza to w Internecie, aby zobaczyć, czy dana osoba nie jest w błędzie. Obserwuje ciągle i wyjmuje telefon z kieszeni, tłumaczy się, że sprawdza tylko, która jest godzina. Ani na moment nie rozstaje się z telefonem. **Zasypia, trzymając go pod poduszką, zabiera go nawet do łazienki bojąc się, że przegapi SMS-a lub nie odbierze połączenia**”.

„Uspokaja się, gdy telefon jest w pobliżu, sprawdza często, czy coś się pojawia (SMS, MMS, rozmowa), cały czas, nawet podczas snu, telefon musi być w pobliżu, w przypadku uszkodzenia, utraty danych, kradzieży ogromny stres, stres również, gdy nie może ładować baterii”.

„Osoby mocno uzależnione odczuwają syndrom odstawienia. Nie potrafią normalnie funkcjonować w społeczeństwie, zamiast rozmawiać, piszą do osób, które mogą stać obok”.

„Bardzo często dzieci uzależniają się od posiadania telefonu komórkowego. Presja szkolna, dopasowanie się do grupy wymaga jej posiadania oraz posiadania coraz nowszych i lepszych modeli”⁴.

Ta krótka charakterystyka łatwo pokazuje jak trudno jest dotrzeć do młodego człowieka z treściami dotyczącymi zasad moralnego postępowania, społecznych zachowań i wiedzy na temat świata, a więc też z realizacją treści podstawy programowej nauczania szczególnie w sytuacji, kiedy młody człowiek przez swoje uzależnienie żyje w swoim wirtualnym świecie. Jeśli weźmiemy jeszcze pod uwagę funkcjonowanie polskich rodzin w obecnej sytuacji politycznej i gospodarczej, która bardzo mocno wpływa na osłabienie

⁴ S. Kozak „Patologia Fonocholizmu” Wyd. Difin Warszawa 2015r.

więzi rodzinnych, to wyjaśni nam to, dlaczego dzieci i młodzież są tak podatni na uzależnienie od telefonu. Wymieńmy chociażby:

- problemy w kontaktach rodziców z dziećmi (różnica pokoleń),
- nieznamość możliwości technicznych współczesnych telefonów komórkowych przez rodziców (brak w ogóle znajomości tego typu technologii),
- spędzanie przez rodziców długiego czasu w pracy, a więc poświęcanie za mało czasu dzieciom,
- emigracja za pracą zagranicę,
- brak wiedzy o tym, jakie problemy dziecko przeżywa w szkole i w gronie rówieśników,
- próba wynagrodzenia dzieciom nieobecności w życiu dziecka i czasu do wspólnego przebywania przez kupno nowego telefonu.

Współczesny rodzic spodziewa się, że szkoła w dużej mierze wyręczy go w wychowywaniu dzieci. A jeśli chodzi o wychowanie moralne i religijne, rodzice pokładają nadzieję w tym, że nauczyciel, katecheta, w szczególności ks. katecheta, czy też siostra zakonna, katecheta zakonnik, zapewnią właściwe wychowanie religijne i moralne ich dzieciom.

Czym jest fonoholizm?

„Infoholizm który obejmuje również fonoholizm jest patologią dzisiejszych czasów. Dzieci i młodzież nie potrafią żyć bez komputera i komórki. Coraz częściej wolą grać w gry, niż iść na podwórko i pograć w piłkę. Brak ruchu sprawia, że w bardzo młodym wieku chorują na kręgosłup i stawy. Brak ruchu na świeżym powietrzu wpływa na ogólne osłabienie organizmu. Infoholizm jest bardzo groźną chorobą dzisiejszej cywilizacji”.⁵

Współczesne multimedia wywołują silne uzależnienie psychiczne. Uzależnienie psychiczne jest silną i niezwykle trudną do opanowania potrzebą, a czasem nawet przymusem psychicznym, do kontynuowania przyjmowania określonego środka lub powtarzania określonej czynności. Mechanizm tego uzależnienia prowadzi do konieczności uzyskania efektu natury emocjonalnej, rozładowania napięcia spowodowanego głodem psychicznym, dla przyjemności, dla złagodzenia nieprzyjemnego samopoczucia. O zależności psychicznej, np. od telefonu komórkowego, możemy mówić wtedy, kiedy osoba uzależniona nie potrafi samodzielnie przerwać zachowań kompulsywnych, które prowadzą do ciągłego wykonywania danej czynności, od której jednostka jest uzależniona. Analizując specyfikę uzależnienia od telefonu komórkowego wyróżnić można także cechy charakterystyczne osoby uzależnionej:

- telefon komórkowy stanowi dla niej najważniejsze narzędzie służące do codziennych kontaktów z innymi osobami,

⁵ S. Kozak „Patologia Fonocholizmu” Wyd. Difin Warszawa 2015r

- z telefonem nie rozstaje się nawet na chwilę,
- przywiązuje bardzo duże znaczenie do posiadania telefonu komórkowego, co jest związane z pojawieniem się nowego wzorca prestiżu społecznego łączącego się z byciem właścicielem telefonu komórkowego,
- odczuwa głęboki dyskomfort (zły nastrój, niepokój, ataki paniki) w sytuacji, kiedy jest pozbawiona dostępu do naładowanego aparatu komórkowego,
- korzystanie przez nią z telefonu nie jest uwarunkowane koniecznością, lecz czynnikami o charakterze emocjonalnym i społecznym,
- telefon staje się dla niej swoistym „pośrednikiem” w kontaktach z innymi ludźmi,
- odczuwa przymus ciągłego kontaktowania się z kimś,
- telefon jest jej potrzebny do sprawowania kontroli nad obiektem uczuć,
- jako usprawiedliwienie ciągłego korzystania z telefonu komórkowego podaje wygodę i bezpieczeństwo,
- przejawia silną potrzebę przynależności do grupy i zdobycia jej uznania np. odbieranie telefonu i prowadzenie licznych rozmów telefonicznych może świadczyć w oczach innych osób, że jego właściciel intensywnie uczestniczy w relacjach społecznych i że jest potrzebny wielu osobom,
- obawia się samotności oraz często cierpi na fobię społeczną, a jednocześnie, zazwyczaj, maskuje lęki z tym związane,
- w niektórych przypadkach mogą również pojawić się negatywne stany emocjonalne.

Wśród zasygnalizowanych objawów i cech wskazujących na uzależnienie od telefonu komórkowego dominuje głównie przywiązywanie dużej wagi do posiadania tego rodzaju urządzenia oraz odczuwanie dyskomfortu w przypadku braku dostępu do niego. Ten ostatni objaw przypomina jeden z syndromów zespołu odstawienia, który występuje w przypadku uzależnienia fizycznego, np. od alkoholu czy narkotyków. W tym przypadku jest to jednak problem natury psychicznej, a nie biologicznej. Innym syndromem uzależnienia od telefonu są nieudane próby kontrowania czasu korzystania z urządzenia, które można porównać do nieudanych prób ograniczenia ilości np. wypijanego alkoholu.⁶

Rodzaje uzależnień od telefonu komórkowego

Uzależnienie od telefonu komórkowego nie stanowi zaburzenia homogenicznego, lecz może przybierać różnorodne formy. Na podstawie

⁶ Ewelina Olszewska „Uzależnienie od telefonu komórkowego jako nowe wyzwanie edukacji dla bezpieczeństwa.” ZESZYTY NAUKOWE WSOWL Nr 4 (170) 2013

przeprowadzonych dotychczas badań i analiz zachowań osób uzależnionych od telefonu komórkowego wyróżnić można następujące rodzaje tego patologicznego zjawiska:

Uzależnieni od SMS-ów – odczuwają przymus nieustannego otrzymywania i wysyłania wiadomości tekstowych, a ich nastrój w danym dniu zależy od ich ilości. Często korzystają z systemu szybkiego pisania T9. Wysyłają wiadomości również do siebie samych (z komputera do telefonu) lub do osób znajdujących się w pobliżu.

Komórkowi „ekshibicjoniści” – wybierając model telefonu przywiązują największe znaczenie do koloru i stylistyki oraz jego ceny. Starają się zawsze trzymać aparat w ręku w taki sposób, żeby były widoczne funkcje, w jakie został on wyposażony.

Zwlekają z odebraniem połączenia po to, żeby wszyscy wokół słyszeli dźwięk, jaki wydaje telefon. Czasem celowo każą dzwonić do siebie w chwili, kiedy przebywają w miejscach publicznych lub pozorują rozmowę telefoniczną. Zachowanie takie ma na celu podniesienie ich prestiżu społecznego i ma świadczyć o licznych kontaktach z innymi ludźmi;

Uzależnieni od nowych modeli – to osoby skłonne przeznaczyć pokaźne kwoty na najnowszy telefon wyposażony w szczególne i wyjątkowe funkcje. Częstotliwość zakupu przez nich nowych aparatów wynosi zazwyczaj około jednego na pięć miesięcy i zależy od grupy społecznej, do jakiej zalicza się użytkownik;

Gracze – w tym przypadku aparat pełni głównie funkcję konsoli do gry. Użytkownicy ci swe zainteresowania aparatem koncentrują bowiem przede wszystkim na grach, w jakie wyposażony jest telefon komórkowy, grając wiele godzin, aż do pobicia nowego rekordu, a wielu z nich rozpoczyna grę od początku;

SWT (syndrom wyłączanego telefonu), – osoby takie obawiają się wyłączyć telefon komórkowy, często również w nocy. Chcąc uniknąć nagłego pozbawienia się możliwości korzystania z aparatu, zawsze posiadają przy sobie zapasową naładowaną baterię, co daje im poczucie bezpieczeństwa;

Osoby żyjące cudzym życiem – użytkownicy telefonów komórkowych posiadający potrzebę kontrolowania otoczenia za pośrednictwem telefonu komórkowego (np. co robią najbliżsi, zwierzchnicy, podwładni, znajomi itp.) gdyż w innym przypadku odczuwają silny niepokój;

Osoby długorozmawiające (nawet wiele godzin).⁷

To, co z pozoru wydaje się normalne, może grozić zbytnim przywiązaniem się do telefonu i jego funkcji. Skuszeni promocjami ludzie nie są świadomi tego, że ulegają manipulacji. Ulegają jej również – niepokojąco często – ludzie młodzi, w wieku szkolnym.

⁷ C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Wyd. Salwator, Kraków 2010 r. M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień wielkiej sieci*, Wyd. Pedagogium, Warszawa 2010 r.

Jak zapobiegać i leczyć fonoholizm.

Niniejsze wnioski i propozycje opierają się na pracy dr Stanisława Kozaka pedagoga i psychologa, wykładowcy ergonomii Akademii Morskiej w Gdyni. Jest ona wynikiem syntezy poglądów naukowców z dziedziny psychologii, socjologii, medycyny, etyki i prawa oraz anonimowych wypowiedzi studentów Akademii Morskiej w Gdyni i Wyższej Szkoły Zarządzania w Gdyni dotyczących problemu fonoholizmu.

Zapobieganie i leczenie fonoholizmu w rodzinach i w szkołach. W jaki sposób rodzice mogą pomóc dzieciom i młodzieży w ograniczaniu i leczeniu fonoholizmu.

I. Działania profilaktyczne rodziców.

Wiek dziecka a pierwszy telefon komórkowy.

„Nie dawać telefonu komórkowego dzieciom przed ukończeniem 12. roku życia”.

„Sposobem wpłynięcia na dzieci i młodzież, którego mogą uczyć rodzice, jest wprowadzenie ograniczeń chociażby wiekowych do korzystania z telefonu. Dzieci też nie muszą posiadać najnowszych modeli, a ograniczyć się mogą tylko do odbierania i wykonywania połączeń”.

„Rodzice mogą opóźnić proces uzależnienia od TK, dając go dziecku w późniejszym wieku - pow. 13. roku życia. Rodzice mogą wydawać telefon dziecku tylko wtedy, gdy nie mogą w danym dniu mieć innej formy kontaktu”.

„Rodzice powinni w miarę możliwości jak najbardziej oddalać moment wyposażenia dzieci w telefony komórkowe”.

„Rodzice powinni od małego wpajać zasady rozsądnego korzystania z telefonu komórkowego, uczyć, gdzie należy lub można z niego korzystać, a kiedy jest to niestosowne”.

Dobry przykład rodziców,

„Myślę, że jednym ze skutecznych sposobów, by wpłynąć na dzieci i młodzież, jest, najprościej mówiąc, dawanie dobrego przykładu oraz wpajanie od najmłodszych lat zasad kultury osobistej, a także zasad moralnych”.

„Rodzice mogą pilnować, a także powstrzymać się od kupna telefonu komórkowego swoim dzieciom, gdy te są jeszcze w zbyt młodym wieku”.

„Rodzic musi uświadamiać dziecko o złudnych efektach nadużywania telefonów. W czasie nauki np. zabierać telefon, aby nie dekoncentrował dziecka, przed snem również. Telefon ma służyć jako pewnego rodzaju rozrywka, natomiast dla dziecka przede wszystkim powinien być urządzeniem do kontaktu z rodzicem”.

Netykieta - zasady kulturalnego korzystania z telefonu komórkowego

„Rodzice powinni uczyć dzieci, gdzie wolno, a gdzie nie wolno korzystać z telefonu komórkowego” – etykieta.

Brak czasu rodziców a uzależnienie dziecka.

„Rodzice powinni rozmawiać z dzieckiem i poświęcać mu więcej uwagi. Pomóc mu odnaleźć nowe hobby, zachęcić do spotkań z przyjaciółmi. Sami powinni dawać dziecku dobry przykład swoim zachowaniem, ograniczając korzystanie z telefonu komórkowego”.

„Rodzice muszą spędzać więcej czasu z dziećmi, starać się rozmawiać i je zrozumieć, taktować bardziej jak kumpli, ale bez przesady”.

Rodzice powinni młodszym dzieciom organizować wspólny czas.

„Przede wszystkim osobom tym - dzieciom, należy poświęcać dużo czasu, organizować zajęcia, a także ograniczyć dostęp do źródła uzależnienia, w tym przypadku do telefonu komórkowego. Należy ustalić ramy czasowe korzystania z urządzenia, a także ograniczyć czynności wykonywane przez telefon komórkowy. Najlepszym sposobem jest profilaktyka, czyli szeroko rozumiana informacja o zagrożeniach w rodzinach i w szkołach, a także narzucanie ograniczeń”.

Ograniczanie pieniędzy na telefon.

„Rodzice mają duży wpływ na postępowanie swoich dzieci. Płacą rachunki za telefony używane przez ich dzieci, więc powinni ustalić limit kwoty w danym miesiącu, jaką przeznaczają na telefon dziecka. Powinni też dużo rozmawiać z dziećmi na temat uzależnienia od telefonu”.

„Wydzielać środki pieniężne na rozmowy lub abonament, starać się spędzać więcej czasu z dziećmi, więcej z nimi rozmawiając, w inny sposób niż przez TK”.

„Jednym ze sposobów na walkę rodziców z uzależnieniem ich dzieci od telefonów może być zakładanie limitów wykonywanych połączeń i SMS-ów, inną metodą może być stała kwota udostępniana dzieciom, jaką mogą wykorzystać na używanie telefonu. Pozwalałoby to zapobiec wpadaniu przez dzieci w tzw. ciąg SMS-owy. Zaletą takiej metody jest również to, że dziecko uczy się podstaw organizacji dostępnych limitów, tak aby środki finansowe wystarczyły na cały miesiąc korzystania z telefonu”.

Jakie mogą być etapy zapobiegania fonoholizmowi wśród dzieci i młodzieży?

Edukacja „własna” rodziców w zakresie uzależnienia - przyczyn i skutków patologicznych zachowań dzieci.

1. Lektura książek, opracowań i raportów z badań w zakresie zagrożeń związanych z nadużywaniem Internetu i telefonu komórkowego.
2. Rozmowy z dzieckiem przy podejmowaniu decyzji o zakupie telefonu komórkowego (najmłodszym kupować proste telefony o nieskomplikowanych funkcjach).
3. Informowanie o zagrożeniach w komunikowaniu się z kolegami i koleżankami i z otoczeniem przez telefony komórkowe (np. o możliwości kradzieży o tzw. złych wiadomościach - np. sexting, staking).
4. Monitorowanie konta dziecka (są specjalne programy) na Facebooku.

5. Ustalenie wydatków finansowych (miesięcznych) na telefon (najlepiej limit rozmów na kartę).
6. Działania wychowawcze - rozmowy, nawet stosowanie zakazu komunikowania się przez telefon komórkowy (przez powiem okres jest to podobno najbardziej skuteczna kara).
7. Netykieta - omawianie zasad kulturalnego korzystania z telefonów komórkowych (gdzie korzystać można, a gdzie się nie powinno).
8. W razie wystąpienia uzależnienia - kilka czytelnych objawów - wizyty u specjalistów (lekarzy, psychologów, terapeutów).

Nie trzeba nikogo specjalnie przekonywać, że tylko współpraca rodziny i szkoły może przynieść pożądane efekty (choćby tak jak w szkołach w Anglii, gdy dzieciom zwracana jest kilkakrotnie uwaga, że nie powinny korzystać z telefonu; zabiera się komórki i chowa do sejfu oraz prosi rodziców o wizytę w szkole).

Działania profilaktyczne szkoły i nauczycieli

Statutowy zakaz używania komórek na lekcjach.

„Szkoła również może wpływać na uzależnienie dzieci i młodzieży od telefonu. Między innymi przez statutowy zakaz korzystania z telefonów podczas zajęć. Może również ograniczyć różnego rodzaju imprezy lub rozrywki podczas przerw między lekcjami”.

„Nie udostępniać możliwości korzystania z bezprzewodowego Internetu na terenie szkoły dla uczniów, jedynie dla nauczycieli”.

„Nauczyciele podczas zajęć nie powinni zgadzać się na to, aby uczniowie korzystali z telefonu. Korzystając z niego, bardziej skupiają się na nim niż na lekcji. Telefon dekoncentruje ucznia, traci on również możliwość przyswajania wiedzy na lekcji”.

„Jest zakaz posiadania włączonego telefonu na lekcji, aczkolwiek nikt do owego zakazu się nie stosuje. Moim pomysłem jest wprowadzenie w szkole zakłócacza fal telefonicznych. Wyglądałoby to, jakby ktoś wszedł do piwnicy. Efekt byłby natychmiastowy”.

„Powinien być zakaz używania telefonów w szkole. Powinien być przeznaczony czas, np. podczas godziny lekcyjnej, na to, by uświadomić uczniów o złym wpływie telefonu, np. fal”.

Dobrym rozwiązaniem byłoby, aby dzieci i młodzież oddawali telefony komórkowe przed rozpoczęciem zajęć w szkole do depozytu. Po lekcjach byłyby one oddawane. Zapobiegłoby to uzależnieniom od telefonu”.

„Aby zapobiegać fonoholizmowi, szkoły powinny dawać odpowiednie kary za używanie TK w trakcie zajęć, a nauczyciele bardziej byli wyczuleni na tym punkcie”.

„Szkoła może zapobiegać fonoholizmowi głównie przez zapobieganie częstym kontaktom dzieci z telefonami komórkowymi. Stosowanie zakazów korzystania z TK na terenie szkoły pod groźbą konfiskaty telefonu komórkowego i możliwości odebrania go dopiero pod koniec roku szkolnego. Taka postawa

szkoły mogłaby wykluczyć korzystanie z telefonów na jej terenie”.

„Powinno się zabraniać używania TK w czasie zajęć, telefony powinny być wyciszone lub wyłączone, aby nie odwracać uwagi uczniów od zajęć, w celu pokazania, że TK jest zabroniony, powinno się konfiskować telefony i oddawać je tylko rodzicom”.

„Szkoła powinna zabraniać korzystania z telefonów. Za użytkowanie na lekcji telefonu powinno się go zabierać. **Szkoła powinna przeznaczyć jakieś środki w celu uświadamiania szkodliwości tego urządzenia poprzez prezentacje, spotkania z terapeutami itp.**”⁸

Miejmy świadomość, że każde działanie, które będzie pomagać w tym, by dzieci i młodzież chciała i angażowała się w rozwijanie więzi międzyludzkich, oraz pielęgnowanie relacji rodzinnych i koleżeńskich uchroni wielu od ucieczki w świat uzależnień – i to nie tylko od telefonu komórkowego.

o. Józef Ślusarz OFM

⁸ *Patologia fonoholizmu, Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego, Księgarnie internetowe Difin Warszawa 2013 r.*