

To jest nowy człowiek. Młodym ludziom brak spotkań z kolegami w realu wcale nie przeszkadza

data aktualizacji: 2021.05.15 autor: Joanna Kielak



- Okres dojrzewania jest niezwykle trudny, a pandemia dodatkowo zwiększa zagubienie i dezorientację - mówi specjalistka. - Rodzice mogą mieć poczucie, że jeśli nastolatek jest w domu, to jest bezpieczny w czterech ścianach, a to iluzja bezpieczeństwa. Zainteresujmy się tym, co robi nastolatek offline, aby nie spędzał tyle czasu przed komputerem, miał swoje życie w rzeczywistości. (fot. arch.)

Zdalne nauczanie, piętrzące się zaległości, ograniczony kontakt z rówieśnikami w realu - nastolatki w pandemii nie mają łatwo. Nawet jeśli dziś nie dostrzegają problemu - bo przecież wirtualna rzeczywistość to dla nich nic nowego, w przyszłości mogą się mierzyć z lękiem i depresją - rozkładają ręce dorośli. Coraz więcej ekspertów zwraca uwagę - mówimy o pokoleniu, które bywa w realu. Problem, że świat, który zastali prowadzi do kalectwa. Powstaje człowiek z zanikiem mięśni.

Od ponad roku uczymy się żyć w pandemii. Od strachu, kolejek po papier toaletowy i żel antybakteryjny przez osvajanie kryzysu przeszliśmy do pewnego rodzaju przyzwyczajenia.

- Początki były trudne, bo nie wiedzieliśmy z czym się mierzymy - mówi **Marzena Ciesielska**, psychoterapeutka, terapeutka uzależnień, założycielka Centrum Terapii S.O.S. - *Gdy minęła fala*

strachu i napięcia zaczęliśmy doceniać zwykłe rzeczy, to co mamy dookoła siebie. Inaczej patrzymy też na nasze relacje z otoczeniem.

Obecnie wiele mówi się o problemach dzieci i młodzieży. Ci mierzą się ze zdalnymi lekcjami, ograniczonymi kontaktami z rówieśnikami. Co ciekawe, młodym ludziom brak spotkań z kolegami w realu wcale nie przeszkadza.

Podoba im się ten wirtualny świat, bo on toczył się do tej pory. Większość nastolatków także przed pandemią więcej czasu spędzała w sieci niż poza domem. Wyrywani byli z tej internetowej rzeczywistości, żeby pójść do szkoły. Po powrocie na powrót zatapiali się w wirtualnym świecie.

To jest smutne i przerażające, że te dzieci mają więcej przyjaźni internetowych niż realnych. Nie znają się, ba czasem nawet się nie widzą tylko słyszą, bo są na różnych forach z grami. I to im odpowiada.

Zdaniem specjalistów uczniowie w miarę możliwości powinni jak najszybciej wracać do szkół. I nie ma tu znaczenia, czy mówimy o maluchach z pierwszych klas podstawówki, czy uczniach szkół średnich.

- Najmłodsze dzieci nie nadążają na zdalnych lekcjach. Zdarza się, że to rodzice odrabiają za nich lekcje - wylicza Marzena Ciesielska. - Z czasem może to doprowadzić do problemów. Pierwszym sygnałem dla rodzica, że coś z dzieckiem się dzieje jest jego nerwowość, płaczliwość. To emocje, które pokazują, że jest jakaś trudność.

Nikt nie ma wątpliwości, że zdalne lekcje prędzej czy później trzeba będzie nadrobić. Zdarzają się uczniowie, którzy już boją się o to, że nie nadążą. To dodatkowo obciąża ich psychikę.

- Kolejne miesiące spędzone przed komputerem mogą w przyszłości doprowadzić do problemów zdrowotnych - wad rozwojowych, wad postawy, nadwagi - wylicza psychoterapeutka. - Wyrośnie nam pokolenie, które zupełnie nie ma mięśni.

Szkoła średnia to ważny czas nie tylko nauki, ale też poznawania siebie, budowania swojej tożsamości i odkrywania siebie w kontakcie z innymi osobami.

- To czas, gdy rodzic już nie jest tak potrzebny, nie jest autorytetem. Autorytetem są koledzy i koleżanki - mówi specjalistka. - Przez to, że uczniowie nie widzą się w realnej rzeczywistości zostaje im zabrana możliwość budowania siebie. Dzieci budują siebie wirtualnie.

Do czego może to doprowadzić? Przykładem może być nastolatka, która sama przyznała, że musi zrezygnować z mediów społecznościowych, bo... zatracą to, kim naprawdę jest. Wstawiała na swoje profile retuszowane zdjęcia, robiła 20 różnych ujęć, by wybrać to najlepsze.

- Tworzyła w ten sposób zakłamaną rzeczywistość na swój temat - przekonuje terapeutka. - I to robi każdy, kto ma profil w mediach społecznościowych, bo przecież „trzeba dobrze wyglądać”. Nastolatka zrobiła sobie odwyk od social mediów, bo zgubiła się, nie wiedziała kim jest. Ona jednak miała taką możliwość, bo mogła zamknąć komputer i pójść do realnego świata. Obecnie młodzi ludzie już nie mają takiej możliwości, bo nie ma świata realnego w tym momencie. Opierają się tylko na tym, co budujemy wirtualnie.

Obecnie młody człowiek, który wchodzi w okres dojrzewania, poznawania siebie nie ma informacji zwrotnej, jaki jest w rzeczywistości.

Źródło:

<https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/38600-to-jest-nowy-czlowiek-mlodym-ludziom-brak-spotkan-z-kolegami-w-real-u-wcale-nie-przeszkadza>