

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