

## **„Problem nadmiernego korzystania przez dzieci z komputera i Internetu”**

Dla dorosłych komputer i dostęp do Internetu to często narzędzia pracy zawodowej lub zdobywania informacji. Dla dzieci i młodzieży to z kolei przede wszystkim źródło rozrywki. Odpowiednio wykorzystywane gry i programy komputerowe, kontrolowany dostęp do Internetu mogą wspomagać rozwój dzieci, wzbogacać proces edukacji, ale mogą się też, niestety odbić na nim bardzo niekorzystnie.

Dzieci uzależniają się od komputera ( tableta, smartfona, telefonu komórkowego ) często bez wyraźnych preferencji – czasem są to bajki lub gry, starsze dzieci coraz więcej czasu spędzają w sieci korzystając z gier, zwłaszcza online, które stają się często namiastką rzeczywistości. Wraz z wiekiem pojawia się także uzależnienie od portali społecznościowych ( np. Facebook ) i komunikatorów internetowych (np. skype, gadu – gadu).

Co powinno zwrócić uwagę rodziców w trakcie korzystania przez dziecko z Internetu:

- Nadmierna koncentracja dziecka na korzystaniu z Internetu – dostęp do sieci staje się najwyższym celem, uwaga dziecka skupiona jest na rzeczywistości wirtualnej nawet wtedy, gdy nie korzysta z komputera.
- Brak innych pasji, zainteresowań, sposobów spędzania wolnego czasu - np. dziecko nie ma ochoty wyjść na rower, basen, nawet gdy wcześniej to lubiło.
- Rozdrażnienie, złość, agresja, zwłaszcza gdy dorosły stara się ograniczyć czas spędzany w sieci
- Problemy z koncentracją, nadmierna senność ( zwłaszcza gdy korzysta z komputera w nocy ).
- Pogorszenie relacji z rówieśnikami – nie wychodzi z domu, aby spotkać się z kolegami, nikt go nie odwiedza, nie ma przyjaciół wśród rówieśników.
- Zaniechywanie obowiązków szkolnych i domowych – pogarszają się oceny, przestaje się uczyć, nie odrabia prac domowych; nie wywiązuje się z obowiązków domowych.
- Zapominanie o jedzeniu posiłków czy wychodzeniu do toalety – potrafi siedzieć przed ekranem bez jedzenia, nie potrafi się oderwać nawet na wyjście do toalety.
- Brak kontroli nad czasem spędzonym w sieci – dziecko nie jest w stanie powiedzieć, ile czasu spędziło w sieci, czasem okłamuje rodziców.
- Kłótnie z innymi członkami rodziny związane z nadużywaniem Internetu – np. dziecko na argumenty o konieczności ograniczenia korzystania z sieci reaguje złością, agresją.

Co może zrobić rodzic, gdy dziecko ma problem z nadużywaniem Internetu?

- Nazwać problem, porozmawiać z dzieckiem i powiedzieć mu, co niepokojącego jest w jego zachowaniu. Dziecko powinno usłyszeć, że zmierza w kierunku uzależnienia, z czym to się wiąże i dlaczego jest niebezpieczne.
- Bardzo potrzebne jest wówczas okazanie dziecku, że jest ważne i kochane, a jedynie zachowanie związane z komputerem jest nie do zaakceptowania.
- Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem. Pomocne jest sztywne ustalenie czasu przeznaczonego na korzystanie z komputera, Internetu oraz konsekwentne i stanowcze przestrzeganie ustaleń.
- Równocześnie ważne jest wsparcie dziecka w zastąpieniu komputera innymi czynnościami, które wypełnią czas.
- Odłączyć Internet lub komputer, gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu ( powoduje np. zaniechywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu).
- Ważne jest, aby wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń. Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego, są bardzo istotne.