

CZY NASZE DZIECKO JEST UZALEŻNIONE OD INTERNETU I KOMPUTERA?

SYGNAŁY ALARMOWE:

Co może niepokoić?

- zdecydowany spadek zainteresowania jakąkolwiek inną aktywnością niż związaną z komputerem,
- zanik życia towarzyskiego,
- długotrwale obniżony nastrój, smutek, wycofanie,
- wyraźne pogorszenie wyników w nauce,
- problemy zdrowotne: bóle kręgosłupa, głowy, karku, brzucha, ogólna niska wydolność itp.,
- rezygnacja z ważnych dla dziecka wcześniejszych aktywności,
- utrata kontroli nad graniem lub spędzaniem czasu w sieci,
- zaniebdywanie obowiązków rodzinnych i szkolnych z powodu aktywności w Internecie,
- pojawianie się konfliktów rodzinnych związanych z komputerem,
- kłamanie na temat ilości czasu spędzanego w Internecie,
- podejmowanie nieudanych prób ograniczenia aktywności w trybie online,
- reagowanie rozdrażnieniem lub nawet agresją, gdy korzystanie z komputera jest utrudnione lub niemożliwe.

Co mówi dziecko o „uzależnieniu” od Internetu:

„to tylko zabawa” „uczę się szybciej” „jest sobota”
„inaczej nie odrobię pracy domowej” „dam tylko kilka lajków”
„koleżanka do mnie pisze nie mogę tak przerwać”
„jeszcze chwilę...” „już kończę” „zaraz”
„nie rozumiesz mnie– tylko się odstresowuję”
„mogę nie iść dziś do szkoły, nie wyspałem się”
„nie wyłączysz mi kompa !” „już wyłączyłam !” „nienawidzę Cię !”

Co mówią rodzice dzieci „uzależnionych” od Internetu:

- "Nie umiem sobie z nim poradzić";
- "W sumie to lepiej niech już siedzi przy tym komputerze";
- "Jest agresywny w stosunku do mnie gdy go odrywam";
- "To nie jest uzależnienie, cały weekend nie grał, bo wysiadło światło – i wytrzymał";
- "Jej koleżanki to siedzą i po 12 godzin".

RADY DLA RODZICÓW:

- ✓ komputer powinien stać w miejscu dostępnym dla wszystkich,
- ✓ ustalić zasady korzystania z komputera - **bardzo ważne są ramy czasowe** – w tygodniu i w weekend (np. **nie więcej niż 2 godz. dziennie**, wyłączmy komputer o godz. 21, włączmy po odrobieniu lekcji itp.),
- ✓ rodzic ma dostęp do historii odwiedzanych stron,
- ✓ zakaz jedzenia przed komputerem,
- ✓ zasada przestrzegania zaleceń producentów gier (ograniczenia wiekowe),
- ✓ zapoznanie się z europejskim systemem klasyfikacji gier ze względu na prezentowane w nim treści (PEGI),

Rodzicu!

- ✓ interesuj się tym, co robi Twoje dziecko w sieci i rozmawiaj z nim o tym,
- ✓ nie bój się przyznać do niewiedzy,
- ✓ zwracaj uwagę na kontakty z sieci – uświadom dziecku, że osoba poznana w sieci nie musi być tym, za kogo się podaje!
- ✓ rozmawiaj o tym, czym dziecko się interesuje, na czym polega gra, którą lubi, z kim gra, gdy jest podłączone do sieci,
- ✓ nie krytykuj, nie obwiniaj, jeśli coś budzi Twój niepokój w postawie dziecka,
- ✓ rozmawiaj z dzieckiem!
- ✓ zachęcaj dziecko do innych form rozrywki (np. basen, rowery),
- ✓ pamiętaj, że to Ty jesteś wzorem dla swojego dziecka, również w kwestii korzystania z komputera!
- ✓ Jeśli zamierzasz skorzystać z Internetu w celach osobistych, upewnij się, że zostały wcześniej zaspokojone inne potrzeby twoje i twoich bliskich,
- ✓ nie spędzaj czasu przed komputerem, kiedy twoje dzieci potrzebują ciebie, twojej uwagi - po prostu chcą z tobą być bez ekranu.....

ODPOWIEDNIE DLA WIEKU GRANICE ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z KOMPUTERA PRZEZ DZIECI:

- **0 – 2 r.ż. – zero ekranów! Zakaz telewizji, gier komputerowych, telefonów.**

(Amerykańskie Towarzystwo Pediatryczne zaleca, aby dzieci do 3 r.ż. w ogóle nie spędzały czasu przed telewizorem!)

- **2 – 6 r.ż. – 0 – 2 godz. przed ekranem (nie komputerowym!)**
- **6 – 12 r.ż. – 1 – 2 godz. dziennie!** (monitorować korzystanie z Internetu, komórki, gier)
- **nastolatki (od 13 r.ż.) - 2-3 godz. (wszystko – gry, internet, sms'y, TV itd.)**

Czas "ekranowy" to nie tylko czas spędzony przed ekranem telewizora!!! Ekran mają również komputery, tablety i komórki!