

Nadużywanie internetu i telefonu – objawy, skutki i sposoby przeciwdziałania

Internet i komputer mogą uzależnić. Dostęp do ogromnej ilości informacji i rozrywki, rywalizacja z innymi graczami, łatwy kontakt ze znajomymi mogą powodować, że część młodych ludzi traci kontrolę i szuka coraz silniejszych bodźców.

O uzależnieniu możemy mówić, gdy są spełnione dwa podstawowe warunki:

1. Czas spędzony w internecie i intensywność poszukiwanych doznań wymykają się spod kontroli.
2. Korzystanie z sieci prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia, nawet potrzeb fizjologicznych, powoduje cierpienie – osoby uzależnionej, bądź osób z jej otoczenia.

By zapobiec patologicznemu używaniu internetu lub komputera, **ustal z dzieckiem zasady korzystania z mediów elektronicznych:**

- Uzgodnij czas jaki dziecko może poświęcić na korzystanie z mediów elektronicznych i porę dnia na to przeznaczoną.
- Ustal z dzieckiem z jakich serwisów może korzystać, wybierz te, które są dostosowane do jego wieku.
- Zainteresuj dziecko formami aktywności niezwiązanymi z mediami elektronicznymi.
- Wykorzystaj oprogramowanie filtrujące i programy kontroli rodzicielskiej,.

Zastanów się czy twoje dziecko nie nadużywa sieci. **Poniższe sygnały mogą świadczyć o uzależnieniu:**

- Spędza przy komputerze coraz więcej czasu kosztem innych zainteresowań
- Z powodu aktywności w internecie zaniedbuje obowiązki rodzinne oraz szkolne
- Pojawiają się konflikty rodzinne na tle używania komputera lub internetu
- Pojawiają się kłamstwa dotyczące czasu, jaki spędza w internecie
- Podejmowane próby ograniczenia czasu online są nieudane, reaguje rozdrażnieniem lub nawet agresją, gdy korzystanie z komputera jest utrudnione lub niemożliwe.

Jeśli podejrzewasz, że dziecko nadużywa internetu lub mediów elektronicznych;

1. Nazwij problem. Porozmawiaj z dzieckiem, powiedz mu, co niepokojącego widzisz w jego zachowaniu.
2. Przyjrzyj się sytuacjom, w których dziecko ucieka w internet lub sięga po elektroniczne gadżety. Wspólnie z dzieckiem poszukaj alternatywy, np. działania, które sprawia mu równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomaga mu odreagować negatywne emocje.
3. Ustalcie harmonogram dnia, by zrównoważyć czas spędzany przez dziecko w sieci i poza nią.
4. Ustalcie zasady i etapy ograniczania korzystania z internetu. Warto omówić z dzieckiem stopniowe ograniczanie czasu przed monitorem.
5. Nagradzaj sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w internecie.
6. Jeżeli dziecko korzysta z internetu w sposób , który zagraża jego zdrowiu lub życiu(np. zaniedbuje podstawowe potrzeby fizjologiczne), odłącz internet, wyłącz komputer, ale wyjaśnij dziecku przyczyny tych ograniczeń. Dziecko poczuje się bezpieczniej, gdy będzie znało twoje intencje.

Ważne !

W skrajnych przypadkach nadużywania internetu i komputera może się okazać poważnym problemem, wymagającym profesjonalnej pomocy. Szukaj jej u pedagoga i psychologa szkolnego oraz specjalistów w poradniach uzależnień.