

Czy moje dziecko jest już uzależnione (zagrożone uzależnieniem) od internetu ?



Wszyscy jesteśmy świadomi tego, że internet stał się już częścią życia i raczej należy się pogodzić z tym zjawiskiem. Jednak nadmierne, niekontrolowane i bezmyślne korzystanie z jego „dobrodziejstw”, szczególnie przez dzieci, dla których jest on nieodłącznym elementem codziennej aktywności, życia społecznego oraz rozrywki, niesie ze sobą wiele negatywnych konsekwencji .

Z ostatniego badania EU Kids Online (2021r.) przeprowadzonego wśród dzieci z 25 państw Europy wynika, że niedojadanie lub niedosypianie z powodu surfowania po sieci deklaruje prawie 35 % polskich nastolatków. Ponad 50 % z nich odczuwa dyskomfort, kiedy nie ma (nawet chwilowego) dostępu do sieci, również 50 % przyznaje, że ma to niekorzystny wpływ na ich relacje z rodziną lub przyjaciółmi. Niestety, obecnie dla bardzo wielu dzieci, internet stanowi sens i cel egzystencji, a małoletni ankietowani przyznają, że bez sieci nie potrafią już żyć...

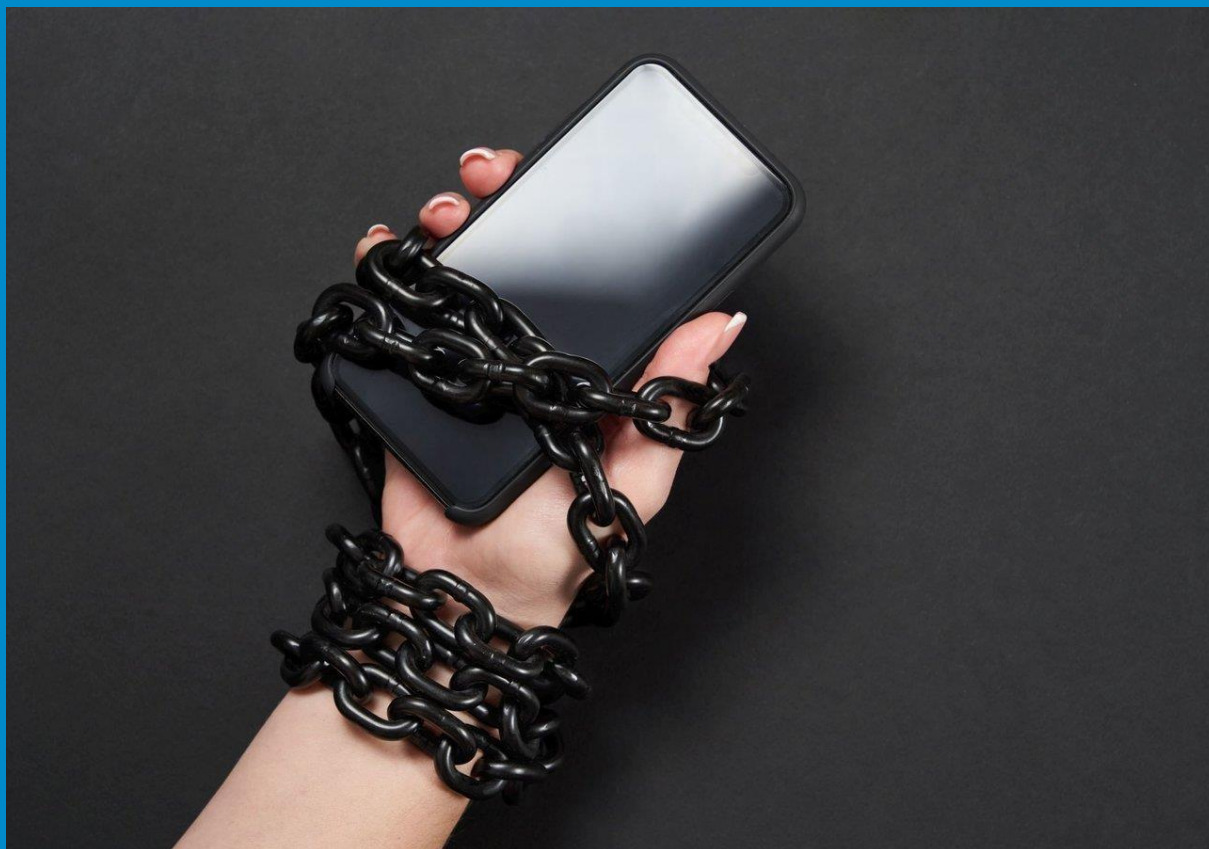
### **DLACZEGO NIEKTÓRE DZIECI UZALEŻNIAJĄ SIĘ OD INTERNETU?**

Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta. Jednak dużą rolę odgrywają tu czynniki społeczne i rodzinne oraz osobowość dziecka. Na uzależnienie od internetu bardziej narażone są dzieci nieśmiałe i nadmiernie wrażliwe, niepewne siebie, z niską samooceną oraz nieumiejące konstruktywnie poradzić sobie ze stresem. W sieci mogą tworzyć swój sztuczny wizerunek, być kimś innym, wyjątkowym, niepowtarzalnym...

Nie muszą konfrontować się z sytuacjami, które je przerastają, zawsze mogą się wycofać z kontaktów. Redukują w ten sposób lęk i napięcie, ale też uciekają od prawdziwego życia i są coraz bardziej bezbronni w realu. Częstym powodem ucieczki w świat wirtualny są niepowodzenia w szkole, odrzucenie przez rówieśników, a także konflikty w rodzinie. Wyzwolenie dziecka od uzależnienia od Internetu wymaga poradzenia sobie ze wszystkimi problemami, które skłoniły dziecko do ucieczki do sieci.

### **OBJAWY UZALEŻNIENIA DZIECKA OD INTERNETU**

Problemy z koncentracją, senność, gorsze wyniki w nauce, zaniedbywanie obowiązków, pogorszenie relacji ze znajomymi, rezygnacja z dawnych zainteresowań na rzecz internetu - mogą to być poważne oznaki, że dziecko przestaje kontrolować czas spędzany w sieci.



### **RODZICU, CZERWONA LAMPKA POWINNA SIĘ ZAPALIĆ JEŚLI:**

- dziecko spędza większość wolnego czasu w internecie i robi to kosztem innych zainteresowań;
- zaniedbuje obowiązki szkolne i rodzinne, bo ma coś ważnego do zrobienia w sieci;

- zapomina o jedzeniu posiłków, a nawet nie wychodzi do toalety;
- zrywa kontakty z rówieśnikami w realu;
- nie umie powiedzieć ile czasu spędza w internecie albo okłamuje nas w tej sprawie;
- z powodu internetu w domu wybuchają kłótnie i konflikty;
- dziecko jest rozdrażnione lub wręcz agresywne, jeśli nie ma możliwości korzystania z sieci lub gdy staramy się ograniczyć czas spędzany przed komputerem.

## **REAGUJ, KIEDY ZAUWAŻYSZ, ŻE TWOJE DZIECKO JEST UZALEŻNIONE OD INTERNETU**

Jeżeli dostrzeżesz wymienione symptomy u swojego dziecka, najwyższa pora działać. Przede wszystkim nazwij problem: powiedz dziecku, że jego zachowanie pozwala domniemywać, że jest uzależnione od internetu. Ustal sposób i czas korzystania z sieci, tłumacząc mu, dlaczego nakładasz takie ograniczenia. Jeżeli jednak, dziecko nie jest w stanie podporządkować się lub korzysta z sieci w sposób zagrażający zdrowiu i życiu, np. rezygnując z zaspokajania potrzeb fizjologicznych, a ty czujesz bezsilność i bezradność, szukaj pomocy u specjalistów. Pomoc i wsparcie dla rodziców, których dzieci doświadczają zagrożeń online udzielana jest pod numerem: 800 100 100, w Telefonie dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci.

I najważniejsze: rodzicu, Ty również „odstaw” telefon, daj przykład i udowodnij dziecku, że bez (nomen omen) „sieci”, można pięknie i ciekawie żyć, spędzaj z nim aktywnie czas, nawiązuj relacje, rozpoznawaj i rozwijaj jego zainteresowania i pasje.

**Rodzicu, czy twoje dziecko jest uzależnione od internetu? Zrób TEST i sprawdź, czy może być w grupie ryzyka!**

[https://nto.pl/quiz/8489,czy\\_twoje\\_dziecko\\_jest\\_uzalezniowane\\_od\\_internetu\\_zrob\\_test\\_i\\_sprawdz\\_czy\\_moz\\_e\\_byc\\_w\\_grupie\\_ryzyka,q,t.html](https://nto.pl/quiz/8489,czy_twoje_dziecko_jest_uzalezniowane_od_internetu_zrob_test_i_sprawdz_czy_moz_e_byc_w_grupie_ryzyka,q,t.html)

TWÓJ TELEFON ZASTĄPIŁ CI JUŻ ZEGAREK,  
APARAT, KALENDARZ I BUDZIK.  
NIE POZWÓL, BY ZASTĄPIŁ CI RODZINĘ

