

Kiedy korzystanie dziecka z Internetu/telefonu powinno zaniepokoić rodzica?



Nie ma wątpliwości co do tego, że Internet wciąga niezależnie od wieku. W bezpiecznym i rozsądnym korzystaniu z sieci nie ma nic złego. Problem pojawia się w momencie, gdy wirtualny świat zastępuje ten realny. Coraz młodsze dzieci mają oznaki uzależnienia od telefonu lub Internetu.

Jakie są objawy uzależnienia od Internetu u dzieci, które świadczą o problemie?

- wydłużające się i niekontrolowane korzystanie z Internetu,
- nadmierna fascynacja światem wirtualnym i tęsknota za nim,
- korzystanie z Internetu po kryjomu, pomimo zakazów,
- przeglądanie stron internetowych i aplikacji społecznościowych bez celu,
- nagłe zmiany w zainteresowaniach i hobby, rezygnacja z dodatkowych zajęć i dotychczasowych, ulubionych form spędzania wolnego czasu,
- kłopoty z koncentracją,
- zaniedbywanie obowiązków domowych,
- nagła zmiana towarzystwa lub izolowanie się od dotychczasowych przyjaciół,
- zerwanie kontaktu z kolegami i utrzymywanie wyłącznie znajomości internetowych,
- kłótnie i kłamstwa, które dotyczą tematu korzystania z sieci,
- złe samopoczucie i agresywne zachowanie spowodowane brakiem dostępu do Internetu,
- utrata zainteresowania szkołą, obniżenie wyników w nauce,
- wagarowanie, brak chęci do nauki,
- częste zmęczenie, senność lub nadmierna energia,

- rozdrażnienie i zmienne nastroje, które do tej pory nie pojawiały się u dziecka,
- nagłe wybuchy złości lub frustracji, wycofanie się, depresja, lęk lub nadmierna drażliwość, wahania nastroju bez wyraźnej przyczyny,
- zaniedbanie higieny osobistej,
- niechęć do rozmów z rodzicami.



Każdy z powyższych sygnałów może wystąpić w różnym stopniu natężenia. Nawet pojedynczy symptom może być oznaką uzależnienia od Internetu. Gdy rodzic zauważy niepokojące symptomy, nie powinien reagować pod wpływem emocji. Pomysł o nagłym ograniczeniu dostępu do sieci może nie pomóc w rozwiązaniu sytuacji, a jeszcze bardziej ją zaostrzyć.

Co należy zrobić, gdy zauważymy objawy uzależnienia dziecka od Internetu?

- przeprowadzić spokojną i empatyczną rozmowę w celu zrozumienia przyczyn zachowania,
- zadawać dziecku otwarte pytania i aktywnie słuchać,
- używać nieosądzającego stylu komunikacji,
- wspólne poszukiwać rozwiązań,
- jeśli objawy są poważne pamiętać o konieczności zgłoszenia się po profesjonalną pomoc.

Mechanizm e-uzależnień jest taki sam, jak w przypadku innych nałogów. Najważniejsza w walce z nim jest **reakcja i postawa rodziców oraz opiekunów:**

- poświęcanie dziecku czasu i uwagi,

- wprowadzenie zasad korzystania z technologii dla całej rodziny – (wyznaczony czas na korzystanie z Internetu i czas bez telefonów i komputerów),
- własny przykład rozsądnego korzystania z Internetu,
- zgłaszanie się o pomoc do doświadczonych specjalistów.

Bliskie relacje z nastolatkiem oraz aktywne spędzanie wolnego czasu chronią dziecko przed problemem uzależnienia. Natomiast **niebezpieczeństwo uzależnienia zwiększa się, gdy** dziecko:

- ma trudne relacje, cierpi na brak akceptacji, jest nieśmiały, czuje się samotne,
- nie umie zorganizować sobie wolnego czasu,
- nie lubi dodatkowych zajęć,
- nie ma ograniczeń czasowych w korzystaniu z Internetu, telefonu, komputera.