**Warto poznawać Internet razem z dzieckiem!**

Stała opieka rodzica podczas obecności dziecka przed monitorem jest bardzo ważna dla kształtowania umiejętności odpowiedniego korzystania z nowych technologii. Rodzic, który wspólnie z dzieckiem odkrywa możliwości nauki i zabawy, jakie oferuje Internet, może na bieżąco oceniać, co jest dla dziecka dobre a co nie.

Dzieciństwo to czas dynamicznego rozwoju fizycznego, ale przede wszystkim intelektualnego, emocjonalnego i społecznego. Każdy z wymienionych elementów rozwoju podlega silnemu wpływowi ogromnej ilości bodźców, jakie trafiają do dzieci za pomocą komputera. Dlatego tak ważna okazuje się być stała opieka rodzica podczas obecności dziecka przed monitorem. Rodzic, który wspólnie z dzieckiem odkrywa możliwości nauki i zabawy, jakie oferuje Internet, może na bieżąco oceniać, co jest dla dziecka dobre a co nie.

Takie podejście wywołuje w dzieciach poczucie bezpieczeństwa oraz wykształca pozytywne nawyki korzystania z komputera i Internetu. Okazanie dziecku zainteresowania, informowanie o możliwych zagrożeniach płynących z wirtualnej rzeczywistości kształtuje w dziecku umiejętności podejmowania decyzji w kwestii wyboru właściwych dla siebie treści, jak również radzenia sobie z sytuacjami, które mogą być ryzykowne.

Duże znaczenie dla prawidłowego rozwoju dziecka ma również sposób, w jaki funkcjonują sami rodzice, którzy są autorytetem i wzorem do naśladowania. W oczach dziecka rodzic korzystający z komputera powinien być uosobieniem dobrych przyzwyczajeń i nawyków.

**Jak reagować, gdy dziecko nadużywa komputera i/lub Internetu?**

Internet oferuje dostęp do wielu różnorodnych form aktywności, począwszy od gier sieciowych, poprzez serwisy muzyczne i wideo, komunikację w czasie rzeczywistym, aż po portale społecznościowe. Nadużywanie komputera i/lub Internetu może dotyczyć jednej bądź kilku aktywności, które stają się obiektem zainteresowania młodego użytkownika i są dla niego atrakcyjne. Ze względu na wiek oraz niepełną dojrzałość układu nerwowego zarówno dzieci, jak i młodzież o wiele szybciej tracą kontrolę nad korzystaniem z sieci niż osoby dorosłe**.**

Nadużywanie Internetu może rozwijać się etapami. Na samym początku systematycznie zwiększany czas obecności w sieci jest usprawiedliwiony wykonywanymi obowiązkami (np. przygotowywaniem się do lekcji), lub rozwijaniem swoich zainteresowań. Stopniowo jednak czas ten ulega wydłużeniu, często kosztem zobowiązań domowych, towarzyskich lub obowiązków szkolnych.

**Co powinno zwrócić uwagę rodziców i opiekunów w trakcie korzystania z Internetu przez dziecko?**

**Silna potrzeba** lub poczucie przymusu korzystania z Internetu. Dziecko może mieć problem z oderwaniem się od komputera lub nie radzić sobie z ograniczeniem czasu spędzanego w sieci.

**Rozdrażnienie spowodowane przerwaniem korzystania z sieci. Może pojawić się również rozgoryczenie lub gorsze samopoczucie, objawy te ustępują** z chwilą powrotu do Internetu.

Brak przerw w korzystaniu z Internetu, który wiąże się z zaniedbywaniem podstawowych potrzeb fizjologicznych.

**Brak kontroli** nad czasem spędzanym w sieci – dziecko nie jest w stanie powiedzieć, ile czasu spędziło przed komputerem.

**Odczuwanie przymusu** korzystania z Internetu.

**Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań** oraz **kontaktów z ludźmi** na rzecz Internetu (np. unikanie znajomych lub rezygnacja z zajęć sportowych).

**Spędzanie coraz więcej czasu** w Internecie celem uzyskania zadowolenia, dobrego samopoczucia, które poprzednio były osiągane znacznie szybciej.

**Korzystanie z sieci** nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące.

**Korzystanie z Internetu, pomimo że odbija się to szkodliwie na innych sferach życia** (kosztem snu, spóźniania się do szkoły lub nieprzygotowywania się do lekcji).

**Kłótnie z innymi członkami rodziny** związane z nadużywaniem Internetu.

**Co możesz zrobić, gdy Twoje dziecko ma problem z nadużywaniem Internetu?**

Nazwij problem. Porozmawiaj z dzieckiem i powiedz, co niepokojącego widzisz w jego zachowaniu.

Zbadaj sytuacje trudne, w których dziecko „sięga” po Internet – wspólnie postarajcie się znaleźć alternatywę (np. działania, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje).

Ustal harmonogram dnia – postaraj się zrównoważyć czas dziecka spędzany w sieci i poza nią.

Ustal zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem.

Pomyśl o nagrodach za sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w Internecie.

Odłącz Internet, komputer w sytuacji gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu i/lub życiu (powoduje np. zaniedbywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu)

Wyjaśnij, czemu decydujesz o ograniczeniach i/lub odłączeniu. Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego, są niezwykle istotne. Dziecko będzie się czuło bezpieczniej, gdy dowie się, jakie są Twoje – intencje i przekonania.

Problemy wynikające z korzystania z komputera są przez jednych wyolbrzymiane, przez innych nie doceniane, a dla większości stanowią niezrozumiałą abstrakcję. Przesiadywanie przed komputerem, w porównaniu z innymi mogącymi spowodować uzależnienie zachowaniami, takimi jak np. palenie papierosów, nie jest zasadniczo spostrzegane jako zachowanie negatywne. Dlatego też praktycznie nieuchwytny jest stan przejściowy, gdy osoba nie jest jeszcze uzależniona ale jest już na prostej, szybkiej drodze do rozwinięcia poważnego problemu. Gdy uświadamia ona sobie że ma problem, lub gdy otocznie to w końcu dostrzeże, może być już głęboko uzależniona.

Zasadniczą istotą uzależnienia od komputera nie jest komputer tylko utrata kontroli w sięganiu po określone formy korzystania z niego. Nie wszyscy korzystający z komputera, nawet bardzo intensywnie, wpadają w psychologiczną zależność. Nie spotyka to np. osób wykorzystujących komputer jako narzędzie pracy.

Człowiek uzależnia się nie od maszyny, tylko od swoich psychicznych, emocjonalnych stanów jakie powstają w nim na skutek własnej działalności realizowanej dzięki komputerowi i przez komputer. I tak np. miłośnik gier komputerowych może uzależnić się od stanu skoncentrowanego silnego pobudzenia grą, emocjonalnego "haju" i poczucia satysfakcji z wygranej...

Zależność od komputera może być niebezpieczna, ponieważ może prowadzić do izolacji społecznej, skrajnego zaniedbania ważnych życiowych spraw, konfliktów rodzinnych i partnerskich, a przede wszystkim może doprowadzić samego uzależnionego do nasilonych w różnych stopniu negatywnych stanów i zaburzeń psychicznych.

Należy także podkreślić, że zaprzeczanie, iż problem istnieje pomimo ewidentnych tego oznak, oraz budowanie różnego rodzaju uzasadnień mających na celu udowodnienie tego sobie i otoczeniu, jest typowym zachowaniem osoby uzależnionej.

Jeśli masz jakiekolwiek uwagi, pytania, wątpliwości, potrzebujesz wyjaśnień związanych konkretnie z Tobą i Twoją sytuacją lub po prostu chcesz porozmawiać przyjdź do pedagoga szkolnego lub psychologa szkolnego.

**800 100 100** to bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cybeprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

źródło: http://pracowniapsychologiczna.republika.pl/komputer.htm  
 https://800100100.pl/bezpieczenstwo-online,id,2