

# Internet bez przesady

Czyli, jak zapobiegać nadużywaniu internetu przez dzieci i młodzież

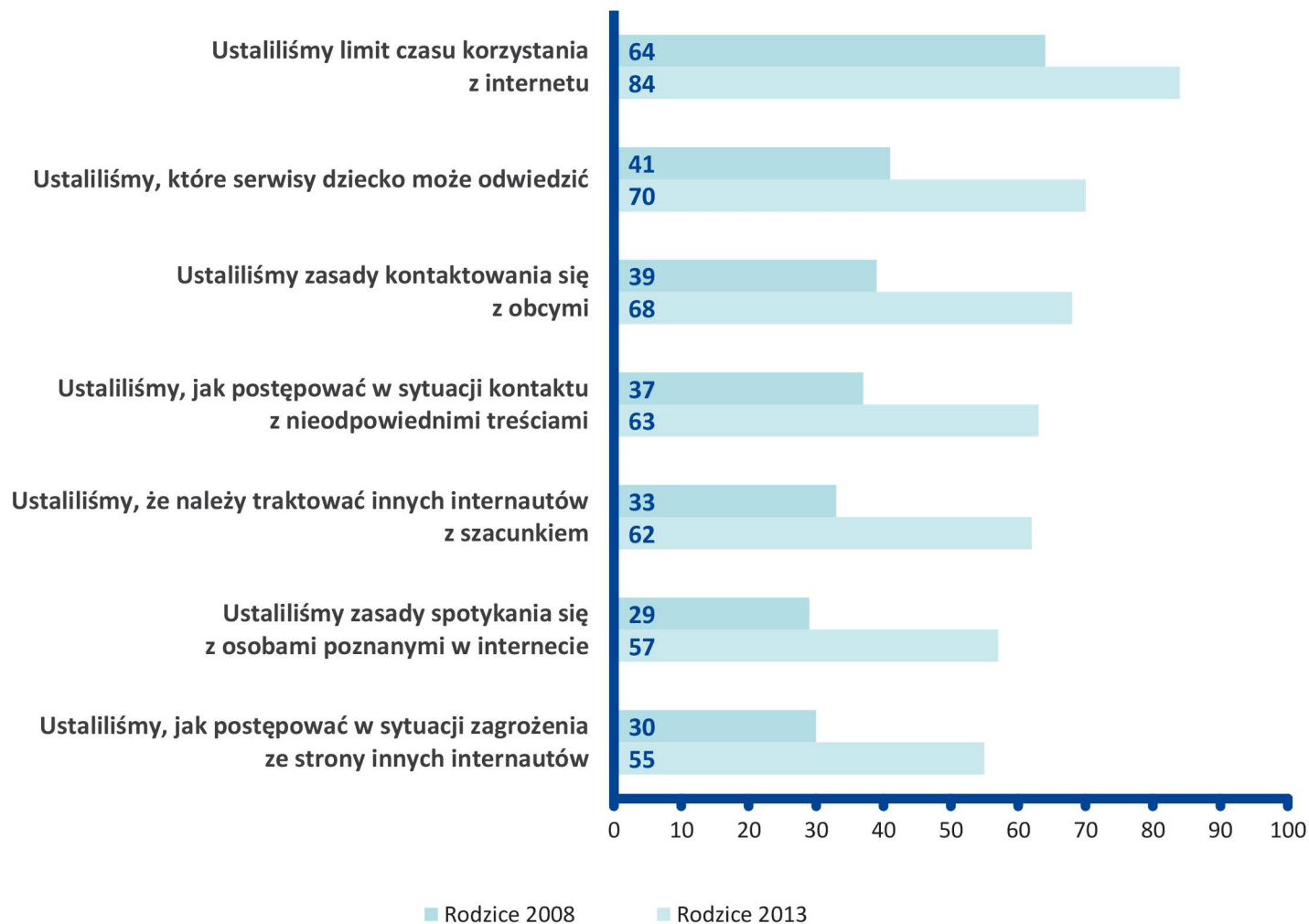
# Uzależnienie dzieci od sieci - nowy problem społeczny



# Coraz więcej w sieci



84% rodziców dzieci w wieku 10-15 lat ustaliło z nimi zasady korzystania z internetu.



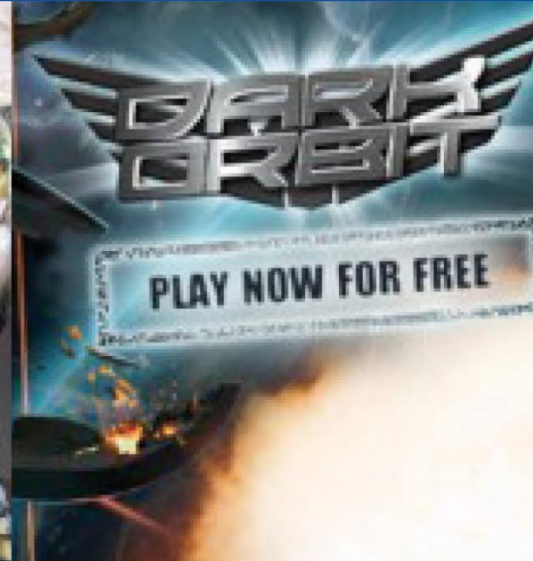
## Dwa podstawowe kryteria uzależnienia od internetu

- Czas i intensywność korzystania z internetu wymykają się spod kontroli
- Korzystanie z internetu prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia

## Podstawowe formy nadmiarowych aktywności w sieci

- Gry internetowe
- Portale społecznościowe i komunikatory
- Pornografia i cyberseks

# Gry internetowe



# Portale społecznościowe i komunikatory



**nk**  
MIEJSCE SPOTKAN



skype™



You Tube



facebook



ask.fm



Google+





# Pornografia i cyberseks

18+

# Przyczyny nadużywania internetu (1)

- powszechna dostępność w każdej chwili
- bezpłatny dostęp
- atrakcyjność treści
- nieskończony charakter (system linków – jedna wiadomość prowadzi do kolejnej)
- szybka gratyfikacja, nagroda (łatwy sukces w grze, szybki dostęp do informacji, możliwość szybkiego zaistnienia w grupie)
- poczucie anonimowości

## Przyczyny nadużywania internetu (2)

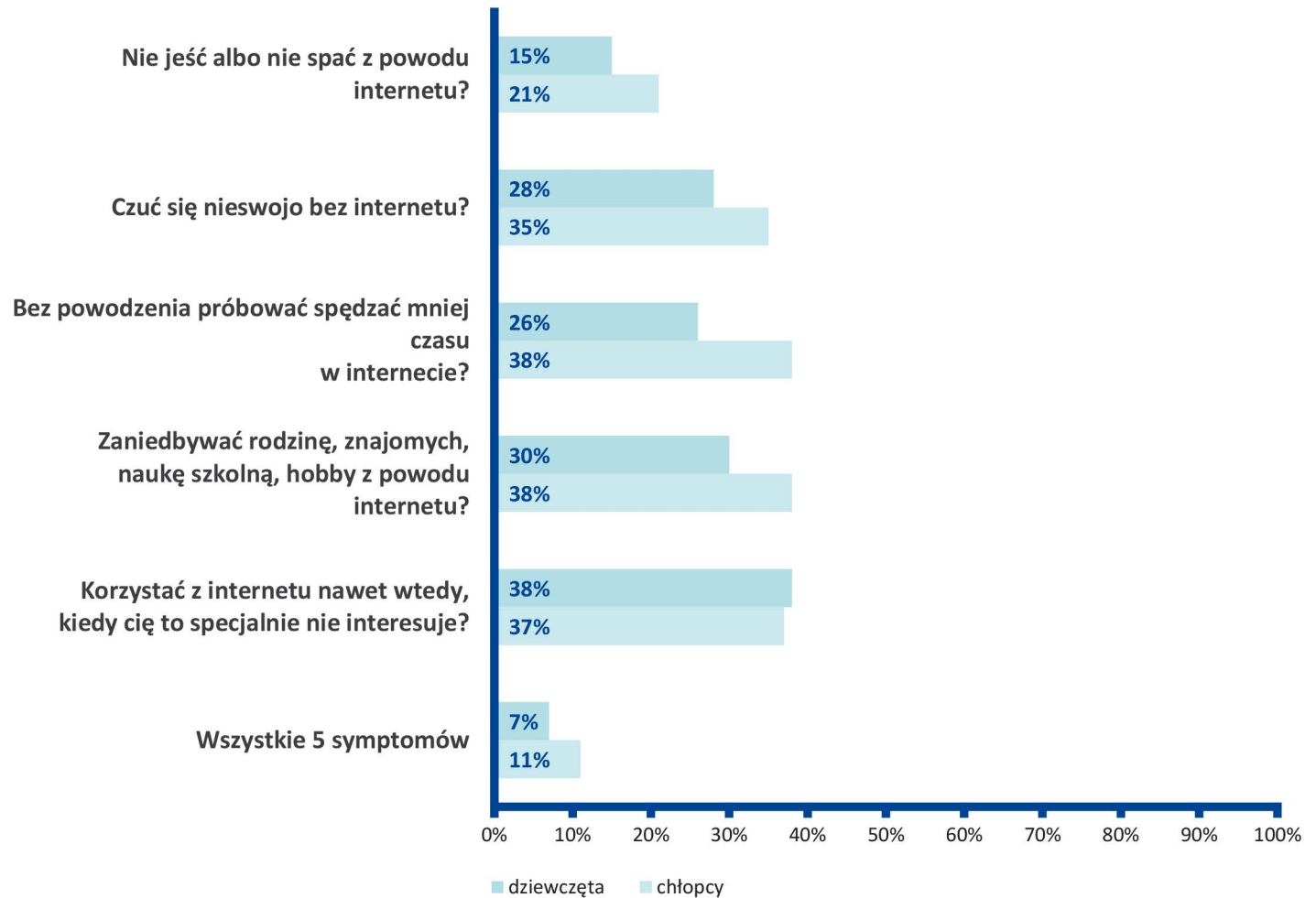
- niepowodzenia szkolne
- odrzucenie przez grupę rówieśniczą
- problemy rodzinne

## Przyczyny nadużywania internetu (3)

- depresja
- nadmierna wrażliwość lub nieśmiałość
- współwystępowanie innych nałogów
- niska samoocena, przeżywanie niepewności, niskie poczucie sprawstwa
- negatywne strategie radzenia sobie ze stresem

# Skala problemu

Czy w ciągu ostatnich miesięcy zdarzyło Ci się:



# Jak rozpoznać, że dziecko nadużywa internetu? (1)

- rozdrażnienie spowodowane koniecznością przerwania lub brakiem możliwości korzystania z internetu
- długotrwałe sesje w sieci
- wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego przed komputerem lub w internecie
- zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z komputera/internetu
- korzystanie z internetu nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące

## Jak rozpoznać, że dziecko nadużywa internetu? (2)

- powtarzające się kłótnie z innymi członkami rodziny, związane z nadużywaniem internetu
- izolowanie się od ludzi, związane z przebywaniem w sieci lub nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów jedynie przez internet
- monotonna i jednorodna aktywność przy komputerze, na przykład trwale ograniczająca się do grania w jedną grę
- przedkładanie życia w świecie wirtualnym nad życie w świecie realnym
- wzrost intensywności nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, jak rozdrażnienie, apatia, poczucie nudy, itp.
- korzystanie z internetu po kryjomu lub kłamstwa dotyczącę czasu lub zakresu korzystania z sieci

## Jak reagować? (1)

- Nazwać problem. Porozmawiać z dzieckiem i powiedzieć mu, co niepokojącego widzi się w jego zachowaniu.
- Zdiagnozować trudne sytuacje, w których dziecko sięga po internet – wspólnie z dzieckiem poszukać alternatywnych działań bez wykorzystania sieci.
- Ustalić harmonogram dnia – zrównoważyć czas spędzany przez dziecko w sieci i poza nią.
- Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem.



## Jak reagować? (2)

- Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w internecie.
- Odłączyć internet lub wyłączyć komputer, gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu lub życiu.
- Wyjaśnić dziecku przyczyny ograniczenia lub odłączenia internetu.
- Skontaktować się z profesjonalistą (pedagogiem szkolnym, psychologiem, poradnią ds. uzależnień).

## Pamiętaj:

- ustal z dzieckiem zasady korzystania z sieci (czas, treści/formy korzystania z sieci, równowaga w aktywnościach online i offline)
- obserwuj dziecko
- reaguj w sytuacji podejrzenia uzależnienia