

## CO POWINNO ZWRÓCIĆ UWAGĘ RODZICÓW I OPIEKUNÓW W TRAKCIE KORZYSTANIA PRZEZ DZIECKO Z INTERNETU?

- ♥ **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 spędzonym 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.



*Są takie chwile kiedy warto mieć rozpostarty parasol nad swoim dzieckiem. Aby mógł służyć mu pomocą Ty musisz być blisko (zwłaszcza Sercem).*

## 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 – jako rodzica – intencje i przekonania.
- ♥ Skontaktuj się z profesjonalistą. Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko utraciło kontrolę na używaniem komputera i/lub Internetu i nie wiesz, jak w tej sytuacji postępować zawsze możesz skonsultować się z zespołem Helpline.org.pl.

### POMOC W ZAKRESIE NADUŻYWANIA INTERNETU I/LUB DOŚWIADCZANIA SYTUACJI TRUDNYCH ZWIĄZANYCH Z OBECNOŚCIĄ DZIECKA W SIECI UZYSKASZ POD WSKAZANYMI ADRESAMI

- [Helpline.org.pl](http://Helpline.org.pl) tel. 800 100 100  
[helpline@helpine.org.pl](mailto:helpline@helpine.org.pl)
- **Młodzieżowy Ośrodek Terapii i Readaptacji ETAP**  
ul. Włókiennicza 7, 15-464 Białystok  
Tel 85 7445224, 85 7445026  
[etap@stowarzyszeniedroga.ayz.pl](mailto:etap@stowarzyszeniedroga.ayz.pl)
- **Ośrodek Psychiatrii i Psychoterapii Dzieci i Młodzieży "Eureka"**  
ul. Wesola 17/1, 15-001 Białystok,  
tel. +48 85 74 22 788, kom. 533 544 633
- **Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci i Młodzieży z Zaburzeniami Emocjonalnymi**  
ul. Mickiewicza 31/2, Białystok  
tel. 85 7328 666