

# *Jak rozpoznać zły wpływ Internetu na dziecko?*

Miejski Zespół Profilaktyki i Terapii Uzależnień



## *Dlaczego dzieci uzależniają się od Internetu?*

W grupie ryzyka znajdują się dzieci:

- ▷nieśmiałe
- ▷nadmiernie wrażliwe
- ▷niepewne siebie
- ▷mające niską samoocenę
- ▷nieumiejące konstruktywnie radzić sobie ze stresem



## *Co daje Internet?*

- ↻ w sieci ludzie mogą tworzyć swój sztuczny wizerunek i udawać
- ↻ można też w każdej chwili wycofać się z kontaktów
- ↻ nie trzeba konfrontować się z sytuacjami, które przerastają.
- ↻ redukuje się w ten sposób lęk i napięcie.
- ↻ można uciec od prawdziwego życia, które nie daje satysfakcji



## *O co naprawdę chodzi?*

- ▷ miłość i akceptację rodziców
- ▷ uwagę i zainteresowanie ze strony innych
- ▷ możliwość wzrastania w bezpiecznej atmosferze
- ▷ poczucie bliskości i umiejętność nawiązywania relacji



# Cyberzaburzenia

- ▷ nałóg komputerowy
- ▷ kompulsywne korzystanie z Internetu
- ▷ nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego
- ▷ nałogowe korzystanie z gier komputerowych i sieciowych
- ▷ zaburzone korzystanie z multimediiów



## *Objawy uzależnienia dziecka od Internetu*

- ▷ dziecko spędza większość wolnego czasu w Internecie
- ▷ rezygnuje z rozwijania innych zainteresowań
- ▷ zaniedbuje obowiązki szkolne
- ▷ zapomina o jedzeniu posiłków, toalecie
- ▷ zrywa kontakty z rówieśnikami w realnym świecie
- ▷ okłamuje dorosłych mówiąc ile czasu spędza w sieci
- ▷ z powodu Internetu wybuchają kłótnie i konflikty
- ▷ dziecko jest rozdrażnione, agresywne



## *Co robią osoby uzależnione*

- ▷ zaprzeczają występowaniu problemu
- ▷ próbują zbyć problem jako błahostkę
- ▷ agresywnie zaprzeczają wystąpieniu zaburzenia
- ▷ nie lubią, gdy podnosi się ten problem
- ▷ maskują swoje zachowania
- ▷ odrzucają zachęty do odpoczynku
- ▷ przenoszą aktywność życiową w najbliższe otoczenie sprzętu (jedzenie)
- ▷ nie dotrzymują słowa dotyczącego ograniczenia czasu spędzanego przed Internetem i komputerem
- ▷ przenoszą aktywność życiową na godziny nocne
- ▷ gwałtownie wyłączają monitor po wejściu rodziców do pokoju
- ▷ czyszczą historię przeglądania stron www



# *Skutki cyberzaburzeń*

➤ SPOŁECZNE

➤ PSYCHICZNE

➤ FIZYCZNE





## *Skutki społeczne*

- ▷ zanik więzi rodzinnych
- ▷ zaniedbywanie obowiązków rodzinnych, szkolnych, zawodowych
- ▷ utrata zainteresowania wszelkimi formami aktywności społecznej
- ▷ zmiana sposobu porozumiewania się (zubożenie języka)
- ▷ kłopoty finansowe



## *Skutki psychiczne*

- ▷ zaburzenia relacji interpersonalnych
- ▷ zaburzenie w sferze uczuć i emocji
- ▷ utrwalenie postaw egocentrycznych
- ▷ zaburzenia w zakresie własnej tożsamości
- ▷ zawężenie możliwości intelektualnych
- ▷ rezygnacja z innych rozrywek i przyjemności



## *Skutki fizyczne*

- ▷ zaburzenia snu
- ▷ zmiana rytmu dobowego
- ▷ nadmierne zmęczenie
- ▷ osłabienie systemu odpornościowego
- ▷ nieregularne odżywianie się
- ▷ zaniedbanie aktywności fizycznej
- ▷ bóle pleców, kręgosłupa
- ▷ zespół cieśni nadgarstka
- ▷ bóle głowy
- ▷ bóle oczu



## Światowe normy

- Dziecko do 10. roku życia nie powinno spędzać przed monitorem komputera, czy telewizora więcej niż pół godziny dziennie
- Dziecko pomiędzy 10. a 12. rokiem życia może wydłużyć ten czas do 45 minut
- Nastolatek może spędzać przed monitorem dwie godziny



## *A jeśli już jest problem?*

10 zasad R. Daviesa wspomagających przy terapii cyberzaburzeń

- Komputer powinien stać w miejscu uniemożliwiającym odizolowanie się
- Korzystanie z komputera w obecności innych osób
- Zmiana pór korzystania z Internetu, robienie przerw
- Notowanie wszystkich codziennych aktywności (w tym czasu spędzanego przed komputerem)
- Nie używanie w sieci pseudonimów



## **10 zasad R. Daviesa wspomagających przy terapii cyberzaburzeń**

- Rozmawianie o problemie z bliskimi i znajomymi
- Wykonywanie regularnych ćwiczeń fizycznych
- Stopniowe wydłużanie przerw w korzystaniu z komputera/Internetu
- Kontrola myśli związanych z Internetem
- Stosowanie technik relaksacyjnych



## *Najważniejsze treści w kształtowaniu relacji dziecko – hipermedia:*

- Komputer i Internet to jeden z **wielu** sposobów spędzania czasu wolnego
- Istnieją **granice** czasowe określające bezpieczne korzystanie z sieci
- **Nie wszystko**, co znajdujemy w sieci jest prawdziwe, nie każdy jest tym za kogo się podaje
- To **rodzice ustalają** zasady i granice w jakich dziecko porusza się w sieci
- Internet nie jest podstawowym, a jedynie **uzupełniającym** źródłem wiedzy



## *Najważniejsze treści w kształtowaniu relacji dziecko – hipermedia:*

- Rodzice mają prawo do **kontrolowania** przestrzeni w jakich porusza się dziecko – nie jest to dowodem braku zaufania
- Umieszczanie jakiejkolwiek treści w Internecie o innej osobie wymaga jej **zgody**
- Treści Internetu i gier mają **dużą siłę** modelowania zachowań
- Istnieją wiekowe **progi dopuszczania** dziecka do poszczególnych hipermediów





## *Jakie najczęściej błędy popełniają rodzice, których dzieci uzależniają się od komputera?*

➤ brak zainteresowania.

➤ Często jest tak, że rodzic odbiera dziecko ze szkoły, sam jest zmęczony, chce odpocząć, odpowiada mu więc sytuacja, w której syn czy córka nie przeszkadza. Często zadowoleni z pozornego spokoju rodzice zostawiają pociechę przed komputerem aż do momentu, gdy trzeba iść spać czy ewentualnie zjeść kolację.



## *Gdy rodzice podejrzewają uzależnienie od komputera, jakie kroki powinni podjąć?*

- ▷ przeanalizować, jak funkcjonuje cały system rodzinny
- ▷ *Najczęściej jest tak, że dziecko jest pozostawione samo sobie. Nie ma wystarczającej opieki, rodzice nie angażują się w jego sprawy, nie są zainteresowani tym, czego doświadcza syn czy córka. Takie dzieci przeważnie wychowują się w domach, w których tłem dla codzienności jest włączony telewizor. Trzeba więc zacząć od poprawy funkcjonowania relacji rodzinnych. W domu musi być czas na rozmowę. Ważne jest, aby podczas posiłków telewizor, komputer i komórki były wyłączone lub odłożone. Z dziećmi należy rozmawiać. Na komputer zaś wprowadzić limity, zasady korzystania z niego obowiązujące wszystkich domowników, w tym również dorosłych.*



## *Jak mądry rodzic może zapobiec uzależnieniu od komputera?*

- ↪ interesować się dzieckiem
- ↪ stawiać granice
- ↪ dawać dobry przykład
- ↪ dobrze zarządzać czasem, np. wprowadzając plan dnia czy tygodnia
- ↪ *Zdecydowanie lepiej, aby dziecko miało częsty dostęp, ale krótkotrwały niż np. komputerową sobotę i granie bez limitu cały dzień. Ze względu na ekspozycję na bodźce niewskazane jest korzystanie z komputera dłużej niż przez dwie godziny dziennie.*



## *Miejski Zespół Profilaktyki i Terapii Uzależnień*

Centrum Rozwiązywania Problemów Dzieci i Młodzieży  
10-603 Olsztyn,  
ul. Pstrowskiego 36  
centrum@mzpitu.pl  
tel.: 89 533 58 22  
kom.: 693 458 014

