

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

W związku ze zbliżającymi się wakacjami i możliwością nadużywania przez nasze dzieci Internetu i komputera proponuje związany z tym tematem artykuł:

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 spośród form aktywności młodego użytkownika w Internecie, które są dla niego atrakcyjne.

Nadużywanie Internetu może rozwijać się etapami. Na początku systematycznie zwiększany czas obecności w sieci jest usprawiedliwiony wykonywanymi obowiązkami (np. przygotowaniem 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 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.

Co może zrobić rodzic, gdy dziecko ma problem z nadużywaniem Internetu?

- ♣ Nazwać problem. Porozmawiać z dzieckiem i powiedzieć mu, co niepokojącego widzi w jego zachowaniu.
- ♣ Zdiagnozować sytuacje trudne, w których dziecko „sięga” po Internet – wspólnie z dzieckiem powinien poszukać alternatywy (np. działań, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje).

- ♣ Ustalić harmonogram dnia – zrównoważyć czas dziecka spędzany w sieci i poza nią.
- ♣ Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem.
- ♣ Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w Internecie.
- ♣ Odłączyć Internet lub komputer, 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).
- ♣ Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń i/lub odłączenia Internetu. Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego, są niezwykle istotne. Dziecko będzie się czuło bezpieczniej, gdy pozna nasze intencje.
- ♣ Kontakt z profesjonalistą.

Telefon zaufania dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci 800 100 100

od poniedziałku do piątku 12.00 – 18.00

CI KTÓRZY, ŻYJĄ W WIRTUALNYM ŚWIECIE TRACĄ PRAWDZIWE ŻYCIE !

W KTÓRYM ŚWIECIE ŻYJE TWOJE DZIECKO?

Źródło: Głos pedagogiczny

Małgorzata Figiel