



## **WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW JAK PORADZIĆ SOBIE Z NADMIERNYM KORZYSTANIEM Z INTERNETU I GIER KOMPUTEROWYCH PRZEZ NASTOLATKA**



Uzależnienia behawioralne – w tym sieciaholizm, e-uzależnienia, to wewnętrznie odczuwany przymus wykonywania określonych czynności, np. grania w grę komputerową. Wiążą się z zaniedbywaniem innych sfer życia, a próby kontrolowania lub zakończenia tych czynności kończą się niepowodzeniem. Przerwa w ich wykonywaniu powoduje pojawienie się u nastolatka przykrych stanów psychicznych, a często także dolegliwości fizycznych. Ponowne ich podjęcie przynosi poczucie ogromnej ulgi.

### **CZY MOJE DZIECKO MA PROBLEM Z NADMIERNYM KORZYSTANIEM Z INTERNETU?**

Przyjrzyj się sytuacji. Nie kieruj się jedynie czasem, jaki Twoje dziecko spędza przed ekranem. Sprawdź w jaki sposób korzysta z Internetu i jak to wpływa to na Jego funkcjonowanie w innych sferach życia.

### **SYGNAŁY, KTÓRE POWINNY ZWRÓCIĆ TWOJĄ UWAGĘ**

- Dziecko coraz bardziej jest zaabsorbowane czynnościami online (np. gry komputerowe, oglądanie filmików, przeglądanie profili na portalach społecznościowych, etc.);
- Wiele godzin (i noc) spędza na monotonnym automatycznym graniu, przeglądaniu stron internetowych;
- Czas spędzany przed ekranem ciągle się wydłuża; dziecko ma trudność z kontrolowaniem go;
- Próbuje ograniczyć swoją aktywność w sieci, ale nie przynosi to pożądanych efektów;
- Jego nastrój gwałtownie się zmienia, kiedy nie może korzystać z sieci - staje się rozdrażniony, łatwo się irytuje i wybuchuje złością, jest niespokojne, nie może znaleźć sobie miejsca. Skarży się na fizyczne dolegliwości, np. ból głowy. Gdy siada przed ekranem te objawy znikają;
- Zaczyna rezygnować z kontaktów z przyjaciółmi, kolegami i koleżankami. Grono znajomych Twojego dziecka jest ograniczone tylko do tych osób, z którymi spotyka się online;
- Porzuca dotychczasowe hobby, zajęcia pozalekcyjne czy sportowe by większość swojego wolnego czasu poświęcać na aktywności w sieci;
- Pogarszają się Jego oceny, coraz częściej spóźnia się do szkoły, jest nieprzygotowane, nie odrabia zadań domowych. Podczas lekcji jest zdekoncentrowane lub przysypia. Zaczyna wagarować, aby na przykład grać w gry komputerowe;
- Unika obowiązków domowych i innych stałych zajęć, ponieważ zabierają mu one czas, który mogłoby poświęcić na bycie online;
- Internet staje się ważniejszy niż potrzeby fizjologiczne. Dziecko nie może się oderwać od komputera - pomija posiłki, czas przeznaczony na sen poświęca na aktywność w sieci;
- Skarży się na różne dolegliwości (ból głowy, oczu, nadgarstków, karku i ogólne bóle) spowodowane długim przebywaniem w pozycji siedzącej;

- Długie przesiadywanie przed komputerem wpływa na relacje rodzinne (kłótnie, kłamstwa, ukrywanie ilości czasu spędzanego w sieci);
- Nadużywanie lub uzależnienie od gier komputerowych pochłania całe jego kieszonkowe. Może się też zdarzyć, że dziecko kradnie pieniądze, aby przeznaczyć je np. na zakup gry;
- Korzystanie z komputera staje się przymusem dla nastolatka – trudno mu przestać nawet wtedy, kiedy nie sprawia mu to już żadnej przyjemności, albo kiedy jest już bardzo zmęczony.

### DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE?

- **Okresowa fascynacja.** W takiej sytuacji, po jakimś czasie dziecko samo zrezygnuje z niepokojących Cię zachowań i zaangażuje przynajmniej część swojej energii w inną sferę życia.
- **Nie ma pomysłu na zabicie nudy.** Nastolatek nie ma żadnych alternatywnych zajęć, nie ma pomysłu jak ciekawie i zajmująco spędzać wolny czas. Świat poza siecią nie jest dla niego ciekawy. Internet staje się antidotum na nudę.
- **Nie ma się gdzie sprawdzić.** Świat gier to dla niego przestrzeń, w której może odnieść sukces, rozwijać umiejętności (myślenie strategiczne, planowanie). W razie porażki wszystko można zacząć od nowa.
- **Nie potrafi w tradycyjny sposób nawiązać relacji lub jest nieśmiały.** Łatwiej radzi sobie z kontaktami online niż offline.
- **Tworzy alternatywny świat bez problemów.** Dzieci z bardzo niską samooceną, z obniżonym nastrojem mogą w sieci uciekać od codziennych problemów, szukać bardziej satysfakcjonujących doświadczeń (np. sukcesów w grze).
- **Potrzebuje bardzo dużo wrażeń.** Internet i gry zapewniają ich wiele. Na utratę kontroli nad korzystaniem z sieci szczególnie narażone są dzieci, które z natury są impulsywne oraz dzieci z nadpobudliwością psychoruchową.

### JAK MOŻESZ ZAREGOWAĆ?

#### KROK 1.

**Przyjrzyj się, jak funkcjonuje Twoje dziecko:** jaki jest jego rytm dnia, jak spędza czas w domu, jak radzi sobie w szkole? Czy ma przyjaciół, kolegów i czy spotyka się z nimi w „realu”. Jeśli nie widzisz, aby Internet i gry pochłaniały inne sfery jego życia to jest prawdopodobnie, że nie używa ono nowych technologii w sposób problemowy. Dowiedz się, co je interesuje w Internecie, co je tak pochłania. Aktywność w sieci może wynikać z rozwijania jakiejś pasji i nie być stratą czasu.

#### KROK 2.

**Znajdź odpowiedni moment na rozmowę.** Kiedy próbujesz oderwać dziecko od komputera, to w tym momencie nie podejmie ono z Tobą dialogu, a zdenerwowanie będzie złym doradcą. Utkniecie w niezrozumiałych dla dziecka nakazach i zakazach. Upewnij się, że masz czas, że nikt wam nie przeszkodzi. Wybierz neutralny moment – gdy nie musisz odrywać dziecka od filmiku czy gry. Renegocjuj i wspólnie z dzieckiem uzgodnij zasady korzystania z sieci.

#### KROK 3.

**Przygotuj się do rozmowy - odwołaj się do wiedzy.** Podeprzyj rodzicielski autorytet sprawdzonymi faktami. Zbierz opinie specjalistów zajmujących się tematem, wyniki badań o szkodliwości długiego przesiadywania przed komputerem. Zapisz sobie wszystkie argumenty i swoje obserwacje. Rozmawiając odwołuj się do konkretnych sytuacji i zachowań, które Cię niepokoją, np. „Spędzasz tak dużo czasu przed ekranem, że zabiera ci to czas na sen – widzę, że jesteś niewyspany i zmęczony”. Powiedz mu, że wielozadaniowość (jednoczesne odrabianie lekcji, słuchanie muzyki, przeglądanie profili znajomych) niekorzystnie wpływa na proces uczenia się i na zdolność do koncentracji.

#### KROK 4.

**Wysłuchaj argumentów nastolatka.** Dopytaj, czy sam dostrzega problemy związane z tak intensywnym korzystaniem z Internetu. Powiedz mu, że Tobie także trudno oderwać się od czegoś, co sprawia Ci przyjemność, np. z rozmowa z przyjaciółmi za pomocą komunikatorów. Pokaż, że jesteś w stanie zrozumieć jego punkt widzenia dziecka. Wskaż jednak, że Twoim zadaniem w tej sytuacji jest pomóc mu w wypracowaniu zdrowszych nawyków.

## KROK 5.

**Nazwijcie emocje**, które towarzyszą dziecku, gdy traci kontrolę nad używaniem Internetu, graniem w gry lub przeglądaniem mediów społecznościowych. Jeśli jest nieśmiały - wesprzyj je w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów z rówieśnikami. Jeśli tylko w sieci znajduje możliwości sprawdzenia się i osiągnięcia sukcesu - pomóż mu odnaleźć takie aktywności, dzięki którym poczuje się docenione. Porozmawiaj z nim o negatywnych skutkach ograniczenia jego życia tylko do świata online.

## KROK 6.

**Nowa sytuacja wymaga nowych reguł i określenia zasad korzystania z Internetu** (gry, media społecznościowe). W przypadku młodszych dzieci pamiętaj, aby dostęp do Internetu lub gier nie funkcjonował jako nagroda, np. za odrobienie lekcji, posprzątanie pokoju. Analogicznie - odcinanie dziecku dostępu do sieci nie powinno być karą. Jeśli wpadniesz w taką pułapkę sprawisz, że potrzeba korzystania z Internetu będzie stale rosła - dziecko zacznie postrzegać czas spędzany przed ekranem jako największą atrakcję. Najlepiej, gdy gry i wirtualna rzeczywistość będą jedną z wielu ciekawych opcji spędzania czasu – w ustalonym przez Ciebie zakresie. W przypadku nastolatków skoncentruj się na ustaleniu takiego sposobu używania Internetu i gier, aby była zachowana równowaga pomiędzy światem online i offline.

## KROK 7.

**Pomóż znaleźć alternatywę**. Kiedy komputer i Internet są dla nastolatka jedyną przyjemnością i odskocznią od trudności i problemów, trudno oczekiwać, że samo będzie szukać innych aktywności. Ilość bodźców oferowanych przez świat wirtualny jest bardzo stymulująca dla mózgu. Trudno więc zrezygnować mu z takiej satysfakcjonującej i angażującej rozrywki. Zaproponuj swoją pomoc w wyszukaniu i zorganizowaniu alternatywnych zajęć. Poinformuj, że na początku nic może nie być i nie będzie wystarczająco atrakcyjne i zajmujące. Ograniczenie korzystania z nowych technologii musi zająć i zajmie trochę czasu.

## KROK 8.

**Nowe zasady dla wszystkich**. Pomóż nastolatkowi zmienić nawyki – przykładowo ustalcie czas w ciągu dnia bez nowych technologii, wprowadźcie zasadę wyłączania komputera przynajmniej godzinę przed snem, spędzania tylko godziny przed ekranem bez przerwy, itp. Zasady te powinny obowiązywać wszystkich domowników.

## KROK 9.

**I nie zapomnij o finansach**. Przyjrzyj się wraz z nastolatkiem kosztom płatnych aplikacji, cenom dostępu do platform streamingowych, czy nowych gier i dodatków do nich. Nierzadko są to poważne kwoty. Ustalcie, na jakie wydatki dziecko może pozwolić sobie każdego miesiąca.



[To zdjęcie](#), autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY-NC-ND](#)

## CZEGO NIE WARTO ROBIĆ I DLACZEGO?

- ❖ Gdy widzisz, że Twoje dziecko ma trudność z kontrolowaniem czasu spędzanego przed komputerem, nie powtarzaj mu, że jest uzależnione. Jedynym efektem, jaki osiągniesz będzie zobojętnienie i przekonanie dziecka, że jest bezradne wobec swojego problemu.
- ❖ Kiedy ciągłe próby odciągnięcia nastolatka od ekranu wzbudzają w Tobie irytację i poczucie bezradności postaraj się nie krytykować go za każdym razem, kiedy widzisz go przed komputerem. Powtarzające się uwagi i wyrzuty szybko przestaną wywoływać pożądaną przez Ciebie reakcję. Twoje dziecko utwierdzi się w przekonaniu, że krytykujesz je przez cały czas, niezależnie od tego, co robi. Osiągniesz efekt przeciwny do zamierzonego – dziecko zacznie przed tobą ukrywać rzeczywisty czas spędzany przy urządzeniach elektronicznych.
- ❖ Nie powtarzaj często gróźb, zakazów. Postaraj się też nie robić tego w emocjach. Tym, co naprawdę działa, są konsekwencje, które wprowadzasz po namyśle i analizie sytuacji. Straszanie dziecka odłączeniem Wi-Fi, zablokowaniem dostępu, itp. wywoła jedynie poczucie krzywdy i niesprawiedliwego potraktowania. Nasili to jego opór. To, co chcesz osiągnąć, to wywołanie w dziecku refleksji nad własnym zachowaniem, a nie spowodowanie by postrzegało Ciebie jako wroga.
- ❖ Nie usuwaj profilu dziecka w mediach społecznościowych lub bloga, nie kasuj zapisanych gier, konta na platformie udostępniającej gry. Zniszczysz tym coś, na osiągnięcie czego Twoje dziecko pracowało przez bardzo długi czas i z czego jest dumne. Trudno Ci będzie wtedy odzyskać zaufanie dziecka i zbudować porozumienie w kwestii racjonalnego korzystania z nowych technologii. Pamiętaj, że dziecko, które ma sukcesy w grze czy jest popularne w mediach społecznościowych tak właśnie buduje poczucie własnej wartości. Nagłe skasowanie profilu odbiera mu dosłownie wszystko i może doprowadzić do poważnego kryzysu psychicznego. W skrajnych przypadkach - do próby samobójczej.

## DOSTRZEGASZ POWAŻNIEJSZY PROBLEM?

Jeżeli uważasz, że Twoje dziecko wskutek korzystania z Internetem lub gier :

- traci zainteresowanie jakąkolwiek inną aktywnością,
- porzuca kontakty w świecie offline,
- pogarszają się jego wyniki w nauce i staje się coraz bardziej wycofane,

warto zasięgnąć informacji w Punkcie Konsultacyjnym ds. uzależnień dzieci i młodzieży na terenie naszej poradni.

Należy pamiętać, że praca nad problemem (terapia indywidualna, czy spotkania grupowe) może potrwać dość długo, nawet kilka lat.

## WARTO JEDNAK POMÓC NASTOLATKOWI POPRAWIĆ JEGO FUNKCJONOWANIE – BEZ KONIECZNOŚCI NIEUSTANNEGO SERFOWANIA W INTERNECIE.



[To zdjęcie](#), autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY-SA](#)

Na podstawie Poradnika dla rodziców M. Witkowskiej „FOMO i nadużywanie nowych technologii”  
opracowali: mgr B. Gurgoń, mgr D. Muszyńska, mgr Z. Sobik – pracownicy PPP Świętochłowice