

Wskazówki dla rodziców

JAK REAGOWAĆ, JEŚLI PODEJRZEWAM, ŻE DZIECKO NADUŻYWA INTERNETU?

CO WARTO ROBIĆ:

- Poświęć czas na obserwację swojego dziecka (jak funkcjonuje w domu, jak radzi sobie w szkole, jak wyglądają jego relacje z rówieśnikami). Sprawdź, czy czas spędzany przed ekranem zaburza jakiś obszar w życiu nastolatka. Jeśli nie widzisz zmian w jego aktywnościach i nastroju, to możliwe jest, że nie ma problemu z nadmiernym używaniem nowych technologii.
- Znajdź dobry moment na rozmowę, rozmawiaj w neutralnej sytuacji (np. spacerze).
- Przygotuj się do rozmowy z nastolatkiem. Zbierz argumenty i odwołuj się do konkretnych sytuacji, które budzą Twój niepokój lub sprzeciw. Nazwij problem (np. zauważyłem, że coraz częściej zarywasz noce, żeby grać) powiedz, co Cię niepokoi (np. nie śpisz tyle, ile powinienes, jesteś zmęczony).
- Słuchaj, co Twoje dziecko ma do powiedzenia. Zapytaj, co ono myśli o przedstawionych przez Ciebie argumentach, jeśli możesz, odwołuj się też do własnych doświadczeń (np. trudności z ograniczeniem czasu spędzanego przed komputerem, wyłączeniem ulubionego serialu).
- Jeśli możesz, odwołuj się do faktów, wyników badań (np. ile snu potrzebuje nastolatek, jak na ciało wpływa długotrwałe siedzenie w jednej pozycji). Spróbujcie wspólnie znaleźć odpowiedzi na sporne kwestie.
- Razem z nastolatkiem przyjrzyj się sytuacjom, w których traci kontrolę nad czasem, jaki spędza w Internecie/przed komputerem/smartfonem. Spróbujcie wspólnie rozpoznać emocje, jakie mu wtedy towarzyszą (np. poczucie nudy, samotność, dobra zabawa). W zależności od przyczyny nadmiernego używania Internetu, łatwiej będzie poszukać sposobów na bardziej efektywne planowanie dnia, wzmocnienie relacji rówieśniczych, poszukanie nowych pasji.
- Ustal z nastolatkiem konkretne zasady dotyczące używania z Internetu/komputera/smartfona.
- Opracujcie różne sposoby na ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem i sprawdźcie ich skuteczność. Jeśli coś nie działa, szukajcie inne rozwiązanie.
- Nastolatki wzorują się na rodzicach. Jeśli ustalicie konkretne zasady obowiązujące w Waszym domu - warto, aby dorośli też się do nich dostosowali (np. godzina bez nowych technologii, miejsce w domu, w którym nie używamy komórek, nie używamy telefonów podczas posiłków).
- Jeśli komputer/smartfon to jedyna odskocznia dziecka po trudnym dniu w szkole, pomóż dziecku znaleźć ciekawe dla niego zajęcia.
- Porozmawiajcie o finansowej stronie nadmiernego korzystania z Internetu /komputera/smartfona, (np. dodatkowe opłaty za przekroczenie limitu Internetu

w smartfonie, płatne aplikacje, wydawanie pieniędzy na dodatki do gier). Określcie te sumy i zastanówcie się, w jaki sposób nastolatek mógłby spożytkować lub zaoszczędzić.

•Jeżeli czujesz, że Twoje interwencje nie przynoszą żadnych rezultatów, poradź się specjalisty – poszukaj psychologa, pedagoga, psychoterapeuty, terapeuty uzależnień. Być może Twoje dziecko wymaga konsultacji, a jeśli okaże się, że nie ma takiej konieczności, to Ty otrzymasz wsparcie i pomoc w dalszych rozmowach z dzieckiem.

CZEGO NIE WARTO ROBIĆ:

•Staraj się nie krytykować swojego dziecka za każdym razem, kiedy widzisz je przed ekranem – bardzo szybko Twoje uwagi przestaną mieć jakiegokolwiek znaczenie, a Twoje dziecko nabierze przekonania, że cokolwiek zrobi to i tak spotka je krytyka. Może to spowodować, że zacznie ukrywać rzeczywisty czas spędzany w Internecie czy przed komputerem/smartfonem.

•Nie nadużywaj zakazów, nakazów, nie roztaczaj przed dzieckiem perspektywy ciągłych kar (np. zabieranie telefonu, zabieranie kabli, wyłączanie WiFi, blokowanie komputera hasłem). Takie działania zamiast wywołać w dziecku refleksję na temat swojego postępowania sprawiają, że będzie czuło się niesprawiedliwie potraktowane i skrzywdzone, co może tylko wzmocnić poczucie krzywdy, niezrozumienia i nasilić jego opór.

•Nie powtarzaj dziecku, że jest uzależnione od Internetu/komputera/gier/smartfona.

•Działania, takie jak usuwanie konta lub profilu w mediach społecznościowych, kasowanie zapisu gry czy avatara są zniszczeniem tego, na co Twoje dziecko pracowało często przez wiele miesięcy i są to dla niego ważne osiągnięcia, z których jest dumne.

LISTA SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH

Zachowania, które mogą wskazywać na pojawienie się problemów z nadużywaniem komputera/Internetu:

- Zauważalne zmiany w nastroju nastolatka (np. rozdrażnienie, złość) wiążące się z niemożliwością korzystania z komputera/Internetu/smartfona.
- Bardzo duże zaabsorbowanie aktywnościami online (granie, sprawdzanie powiadomień na portalach w mediach społecznościowych itp.), podekscytowanie na myśl o korzystaniu z komputera/Internetu.
- Niemożność kontrolowania czasu, jaki spędza przed ekranem (wielogodzinne spędzanie czasu w Internecie/przed komputerem, smartfonem)
- Powtarzające (i nasilające) się kłótnie w domu związane z czasem poświęcanym na korzystanie z komputera/Internetu/smartfona.
- Zaniedbywanie lub porzucenie dotychczasowych zainteresowań na rzecz spędzania czasu przed ekranem.
- Pogorszenie się wyników w nauce, zaniedbywanie obowiązków domowych.

- Gry wideo, spędzanie czasu na portalach społecznościowych itp. stają się bardziej istotne niż wypoczynek (nastolatek kładzie się spać bardzo późno lub spędza w Internecie całą noc poświęcając czas przeznaczony na sen).
- Wycofywanie się z wcześniej istotnych dla nastolatka relacji z kolegami. Nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów tylko przez Internet.
- Aktywność w sieci staje się monotonna (np. wielogodzinne/całonocne granie w jedną grę komputerową, przeglądanie profili na mediach społecznościowych, oglądanie jednego filmiku za drugim na YouTube, bezcelowe surfowanie po przypadkowo wybranych stronach).
- Korzystanie z Internetu/komputera/smartfona w sposób przymusowy (niemożność zaprzestania aktywności, nawet jeśli nie sprawia już przyjemności).
- Ukrywanie przez nastolatka faktu korzystania z Internetu/komputera/smartfona, kłamstwa mające na celu ukrycie czasu korzystania z sieci.
- Wydawanie coraz większych kwot na gry, dodatki do gier.

Korzystano z „Loguj się z głową! Scenariusze zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych i ich rodziców” A. Borkowska, M. Witkowska.

„Loguj się z głową” to program profilaktyki przygotowany z inicjatywy Ministerstwa Edukacji Narodowej i Ministerstwa Zdrowia.