



Projekt dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

## Zagrożenia związane z korzystaniem z komputera i Internetu

Rewolucja technologiczna sprawiła, że mamy łatwy dostęp do komputera i Internetu – prawie w każdym domu znajduje się komputer. Niewątpliwie komputer i Internet dają dużo możliwości i ułatwiają codzienne życie – zapewniają szybki dostęp do informacji, zapewniają rozrywkę, rozwijają wyobraźnię. Dzieci, młodzież i studenci są jedną z większych grup społecznych korzystających z komputerów, laptopów, tabletów, z łatwością zapoznają się z nowinkami technologicznymi. Spędzanie przed komputerem wielu godzin może jednak zaburzyć prawidłowy rozwój dziecka. Niekontrolowane używanie komputera i Internetu, przekraczanie limitów czasowych może prowadzić do uzależnienia. Uzależnienie psychiczne pociąga za sobą szereg negatywnych konsekwencji w sferze emocjonalnej i społecznej.

### Czy to już uzależnienie? Sygnały ostrzegawcze

- Dziecku coraz trudniej rozstać się z komputerem, laptopem, telefonem
- Czas spędzony przy komputerze dominuje nad innymi aktywnościami
- Dziecko zaniedbuje naukę, kontakty z kolegami, czasami relacje wirtualne stają się ważniejsze od realnych
- Brak możliwości korzystania z komputera lub zagrania w grę powoduje rozdrażnienie, złe samopoczucie, agresję
- Dziecko ciągle myśli o graniu i rzeczach, które będzie robić, gdy siądzie przed komputerem
- Odkłada różne zadania na rzecz komputera i Internetu
- Nie wyobraża sobie spędzania wolnego czasu bez komputera



### **Jak nie popaść w uzależnienie?**

Aby uniknąć zagrożeń ustal z dzieckiem zasady korzystania z komputera i Internetu (np. w jakie dni korzysta z komputera, ile czasu). Ustalenie granic powinno uwzględniać potrzeby dziecka w zależności od jego wieku.

Przyjrzyj się jakie lubi oglądać strony, do jakich treści ma dostęp, jakie gry wybiera

Obserwuj, jakie emocje towarzyszą korzystaniu z komputera

Czy nie zaniedbuje relacji z rówieśnikami?

Dzieci spędzające wiele godzin przed komputerem mogą skarżyć się na problemy zdrowotne (łzawienie oczu, bóle kręgosłupa, wady postawy, zaburzenia snu)

Długie przesiadywanie przed komputerem sprawia, że pozostałe formy aktywności wydają się nudne. Dziecko traci zainteresowanie innymi formami odpoczynku i rozrywki. Może po prostu nie umieć spędzać wolnego czasu inaczej niż przed komputerem

Pamiętaj , aby dać dziecku dobry przykład. Poświęcaj swój wolny czas dziecku np. na wspólną rozmowę, spacer, przejażdżki rowerowe, pomoc w odrabianiu lekcji, gry towarzyskie. Zachęcaj aby układało puzzle, rysowało, czytało książki, uprawiało sport, rozwijało zainteresowania poza komputerem.

## Bezpieczeństwo w sieci

Porozmawiaj z dzieckiem o kodeksie dobrego zachowania w Internecie, jak bezpiecznie korzystać z sieci, jakie zagrożenia mogą na niego czekać i jak się przed nimi bronić (np. nie powinno podawać swoich danych osobowych w sieci, adresu i numeru telefonu; umieszczać zdjęć i filmików z osobami, które nie wyraziły na to zgody; zgłosić jeśli natkną się na materiał, który je lub kogoś obraża i ośmiesza; powiadomić rodzica lub inną zaufaną osobę jeśli otrzymają niepokojącą lub wulgarną wiadomość; spotkania z osobami poznanymi w sieci mogą być niebezpieczne). Więcej na [www. Sieciaki.pl](http://www.Sieciaki.pl)

Możesz skorzystać z programów komputerowych służących do kontroli rodzicielskiej np. Opiekun Dziecka w Internecie, Beniamin, Strażnik Ucznia.

Opracowała: Marzena Górczna

A. Andrzejewska „(Nie)bezpieczny komputer. Od euforii do uzależnień.”

[www. poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl)

[www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl)

[parenting.pl](http://parenting.pl)