

Sygnaty wskazujące na ryzyko uzależnienia dziecka od Internetu i innych multimediiów.

Na co zwrócić uwagę?

- **Spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu - kosztem innych zainteresowań, spotkań z ludźmi;**
- **Zaniedbywanie obowiązków szkolnych , rodzinnych w związku z komputerem;**
- **Pojawianie się na tym tle konfliktów rodzinnych;**
- **Kłamstwa dotyczące ilości czasu spędzanego w sieci, przy komputerze;**
- **Reagowanie apatią, rozdrażnieniem lub agresją w sytuacjach, kiedy korzystanie z Internetu, komputera jest utrudnione lub niemożliwe;**
- **Komputer, gry, internet jako jedyny temat rozmów, spotkań z kolegami, zainteresowań i podejmowanej aktywności;**
- **Łamanie zasad ustalonych w domu, a dotyczących korzystania z komputera, oglądania telewizji;**
- **Nuda, nieumiejętność zorganizowania swojego czasu wolnego, w momencie gdy dostęp do komputera, internetu jest niemożliwy;**
- **Notoryczne przekraczanie ustalonego czasu spędzanego przy komputerze, w sieci lub przed telewizorem, nieumiejętność określania czasu spędzonego przy komputerze;**
- **Zmiany zdrowotne: ból głowy, bóle oczu, bóle kręgosłupa, utrata wagi (lub jej wzrost)**
- **Trudności z koncentracją, stawanie się obojętnym, apatycznym, nieobecny, a ożywionym tylko przy komputerze;**
- **Zmiana języka - stosowanie slangu technicznego, skrótów, zubożenie języka;**
- **Ucieczka w świat wirtualny od problemów.**

Jak pomóc dziecku ?

- **Szczerze rozmawiaj z dzieckiem na temat korzystania z komputera, Internetu.**
- **Rozmawiajcie z nim o tym, co znalazło w Internecie, czego ciekawego się dowiedziało. Mówcie dziecku w jakich celach Wy korzystacie z komputera i Internetu (narzędzie pracy, poszukiwanie potrzebnych informacji).**
- **Poznaj rodzaj aktywności dziecka - jakie strony internetowe odwiedza, w jakie gry gra ,**

jak korzysta z komputera;

- **Ucz dziecko aktywnego spędzania czasu wolnego, pokaż mu inne sposoby realizowania się i rozwijania zainteresowań. Staraj się zainteresować je inną aktywnością, niż ta związana z komputerem.**
- **Ustal wspólnie z dzieckiem zasady korzystania z mediów domowych – ile czasu dziennie, w jakich porach, kiedy - najpierw obowiązki domowe i szkolne, a potem komputer**
Możliwość korzystania z komputera tylko podczas obecności dorosłych.
- **Ustaw komputer w widocznym miejscu , łatwo dostępnym dla wszystkich domowników np.pokój dzienny.**
- **Poznaj komputer i Internet razem z dzieckiem.Uczcie się go razem, znajdźcie wspólnie strony interesujące dziecko. Korzystajcie rodzinie z Internetu. Pokaż dzieciom ciekawe strony internetowe , dzięki którym będą mogły rozwijać swoje zainteresowania.**
- **Ustal z dzieckiem zasady poruszania się po Internecie:**
 - **nie ufaj osobom poznanym w Sieci - wiele osób podaje się za kogoś innego,**
 - **nie spotykaj się z osobami poznanymi w w sieci - nigdy nie można mieć 100% pewności czy są one faktycznie tymi osobami, za które się podają; jeśli dziecko planuje takie spotkanie, niech zawsze poinformuje i zapyta się o zgodę rodziców (niech dziecko na takie spotkanie nigdy nie idzie samo, ale zawsze z osobą dorosłą i zawsze po uzyskaniu zgody rodziców,**
 - **nie podawaj swoich danych osobowych takich jak imię, nazwisko, numer telefonu, adres - te informacje mogą być wykorzystane przeciwko nam,**
 - **mów jeśli coś jest nie tak – gdy coś zaniepokoi lub wystraszy w Internecie, musisz o tym powiedzieć rodzicom lub innej zaufanej osobie, która może pomóc,**
 - **zabezpiecz swój komputer - zainstaluj odpowiedni program antywirusowy oraz program filtrujący, blokujący dostęp do niepożądanych stron internetowych,**
 - **nie otwierać podejrzanych plików , nie otwierać poczty od nieznanymi osób.**
- **Naucz dziecko krytycznego i odpowiedzialnego podejścia do informacji uzyskiwanych w Internecie.**
- **Pokaż dziecku, że jesteś pozytywnie nastawiony do jego aktywności, ale chcesz żeby było bezpieczne. Zasady i ograniczenia wynikają z Twojej troski od dziecko.**

Przydatne adresy:

www.safeinternet.pl - pod tym adresem znajdują się niezbędne informacje dotyczące zarówno zagrożeń , jak i zasad bezpiecznego użytkowania nowoczesnych technologii

www.dyzurnet.pl - tutaj można w punkcie hotline zgłaszać wszystkie niepokojące sytuacje i uzyskać pomoc

www.helpline.org.pl - ta strona może okazać się bardzo pomocnym rozwiązaniem można za jej pośrednictwem porozmawiać z profesjonalistą n,który wskaże rozwiązanie trudnej sytuacji ; możesz również skontaktować się z osobami dyżurującymi poprzez specjalną linię tel. 800 100 100 lub wysyłając maila : [helpline@helpline .org.pl](mailto:helpline@helpline.org.pl)