

FAZY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

FAZA I: Poznawanie i racjonalne wykorzystanie Internetu

Korzysta z Internetu okazjonalnie, przede wszystkim służy on Waszemu dziecku do nauki i poszukiwania potrzebnych informacji, jest dla dziecka jedną z wielu form rozrywki.

FAZA II: Od używania do nadużywania

Wasze dziecko odczuwa potrzebę korzystania z sieci coraz częściej i spędza przed komputerem coraz więcej czasu – najpierw godzinę, dwie, trzy... aż się nie spostrzeżesz i całe dni wolne będzie przesiadywać przed ekranem komputera, tracąc powoli zainteresowanie innymi rzeczami. Coraz częściej myśli o tym, co się dzieje w Internecie, nawet wówczas, kiedy nie ma do niego dostępu. Logowanie do sieci poprawia mu nastrój. Zaczyna odczuwać przygnębienie, kiedy jest poza siecią.

FAZA III: Destrukcja

Komputer i Internet zabiera coraz więcej miejsca i czasu w życiu Waszego dziecka. Inne aktywności, rozrywki, obowiązki, kontakty z ludźmi tracą znaczenie. Wasze dziecko myśli, że komputer i Internet dostarcza Mu wszystkiego, co w Jego poczuciu jest potrzebne do życia.

Kiedy w głowie rodziców powinna zapalić się czerwona lampka?

- ❖ Wasze dziecko bagatelizuje problem, gdy ktoś z dorosłych zwraca mu uwagę, że za długo siedzi przed komputerem (np. szuka usprawiedliwiających wymówek).
- ❖ Przedłuża czas surfowania po Internecie nawet kiedy dorośli każą Mu wyłączyć komputer
- ❖ Traci kontrolę nad czasem spędzonym przed komputerem.
- ❖ Zaniedbuje swoje codzienne obowiązki np. higienę osobistą kosztem spędzania czasu przed komputerem.
- ❖ Często popada w konflikty z najbliższymi w związku z używaniem Internetu

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- Telefon zaufania- uzależnienie od komputera 800-100-100
- Pomoc on-line znajdziecie na stronie www.helpline.org.pl