

NETOHOLIZM -uzależnienie od Internetu- chronić swoje dziecko.

NETOHOLIZM

Uzależnienie od Internetu - objaw psychicznej choroby XXI wieku, objawiającej się nagminnym i niczym nieusprawiedliwionym pociągiem do korzystania z zasobów Internetu.

Na uzależnienie od Internetu, gier komputerowych czy internetowych najbardziej narażone są dzieci i nastolatki. To oni są głównymi adresatami coraz to nowocześniejszych, coraz silniej działających na wyobraźnię i coraz to bardziej rozbudowanych tego rodzaju produktów. Dziecko jest wobec tego bezradne. Jest zaatakowane różnorodnymi bodźcami: kolorami, dźwiękami, nagłymi zwrotami akcji, intensywnością i tempem akcji. To wciąga, fascynuje, oszalałami.

Gry komputerowe są w obecnych czasach bardzo popularne. Nie ma więc właściwie żadnej możliwości, by ochronić dzieci przed kontaktem z nimi.

Zabronienie ich używania izolowałoby je od grupy rówieśniczej, odsuwało od tematów i zainteresowań ich kolegów i koleżanek. Zatem głównym obowiązkiem opiekunów czy rodziców jest zwracanie szczególnej uwagi na to:

- ile godzin dziecko spędza grając przy komputerze

- jak reaguje na zakaz grania

- w jakie gry gra dziecko.

Jeśli uważasz, że Twoje dziecko może mieć problem i być uzależnione od Internetu, gier komputerowych, nie zostawiaj dziecka samego, ponieważ ono jest **wobec tego wirtualnego świata bezradne. Nie krzycz** na nie, ani **nie wymuszaj** zmiany zachowania, jeśli widzisz, że dla niego jest to tak trudne i wyzwala w nim tak silne emocje.

Przyczyny uzależnienia:

- niskie poczucie własnej wartości,
- nieumiejętność nawiązywania kontaktów,
- potrzeba oderwania się od rzeczywistości, która jest trudna dla dziecka, np.: między członkami rodziny trwa nierozwiązany konflikt,
- dzieci nie mają z rodzicami bezpiecznej i serdecznej więzi,
- zaburzona jest struktura rodziny, szczególnie w zakresie hierarchii podsystemów rodziców i dzieci (tzn.... dzieci rządzą),
- dzieci mają problemy w nauce (często na skutek trudności z koncentracją uwagi, impulsywnością lub nadruchliwością, zaburzeniami nastroju),

- dzieci nie radzą sobie z trudnymi emocjami (lękiem, złością, nudą, smutkiem, samotnością).

Objawy przemawiające za uzależnieniem od komputera:

- spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu kosztem innych dotychczasowych zainteresowań,
- dziecko wpada w "ciągi komputerowe", tzn. siedzi po kilka godzin bez przerwy, nie może się oderwać,
- zaniebywanie obowiązków szkolnych w związku z komputerem,
- jego zaangażowanie w świat wirtualny przynosi szkody w świecie realnym, np.: nie odrabianie lekcji, zaniebywanie przyjaciół, słabsze oceny ze szkoły,
- kłamanie odnośnie ilości czasu spędzonego przy komputerze,
- reagowanie rozdrażnieniem czy nawet agresją w sytuacjach, kiedy korzystanie z komputera jest utrudnione, bądź niemożliwe,
- dziecko próbuje ograniczyć ilość czasu spędzonego przed komputerem, lecz to mu się nie udaje.
- przy próbach powstrzymania się od kontaktu z komputerem pojawiają się: rozdrażnienie, złość, zawroty głowy, dreszcze, nudności, duszności, kołatanie serca, bóle mięśni i kości, uczucie zimna, poczucie wewnętrznej pustki, depresja,
- zaniebdanie higieny,
- zanik mięśni spowodowany brakiem ruchu.

Istotne jest, występowanie co najmniej 3 objawów, które zostały wyżej przedstawione, aby można był stwierdzić, że jest to problem uzależnienia.

Co może zrobić w tej sytuacji rodzic?

Gdy zaczynasz mieć obawy, że Twoje dziecko się uzależnia: pamiętaj, że to poważna sprawa i nie wymagaj, by dziecko po prostu „rzuciło” komputer,

- powiedz dziecku, że widzisz problem, choćby zaprzeczało,
- nazwij niepokojące Cię zachowania i ich konsekwencje,
- przygotuj się na to, że nastolatek może nie dostrzegać problemu i nie mieć motywacji do zmiany, dopóki nie znajdzie się w poważnym kryzysie,
- poszukaj pomocy u specjalisty i współpracuj, poznaj plan terapii,
- okazuj dziecku, że je kochasz, mimo, że nie akceptujesz jego zachowania,
- pozwól mu ponosić odpowiedzialność i koszty uzależnienia,
- bądź stanowczy, konkretny, nawet jeśli łatwiej uwierzyć w zapewnienie dziecka, że kontroluje swoje zachowanie,
- nie zapominaj, że osoby uzależnione tworzą system usprawiedliwiania i zakłamywania rzeczywistości. Twoja jasność, szczerłość i konsekwencja w pilnowaniu umów może być pomocna,
- pomóż uzależnieniu od komputera zastąpić innymi czynnościami, które zaspokajają podobne potrzeby i wypełniają czas,
- doceniaj zmiany i osiągnięcia,
- poszukaj wsparcia dla siebie podczas długiego procesu pomagania dziecku. Nie jesteście jedyną rodziną z takim problemem.

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW:

1. Porozmawiaj z dzieckiem i ustal zasady korzystania z komputera;
2. Umieścić go we wspólnym miejscu, nie w pokoju dziecka, ponieważ masz prawo wiedzieć, w jaki sposób dziecko wykorzystuje komputer;
3. Konsekwentnie stosuj zasadę: najpierw obowiązki, a później komputer;
4. Interesuj się tym, co dziecko robi przy komputerze, z jakich programów i gier komputerowych korzysta;
5. Ucz dziecko krytycznego wybierania gier komputerowych i racjonalnego korzystania z tej formy rozrywki;
6. Wzbudzaj w dziecku motywację do poszukiwania gier zawierających treści konstruktywne /gry edukacyjne, logiczne, encyklopedie i programy do interaktywnej nauki języków obcych itd./;
7. Wspólnie z dzieckiem ustal zasady, z jakich gier może korzystać, a które są dla nich niedozwolone i dlaczego. Dziecko powinno korzystać z gier komputerowych tylko wówczas, gdy jesteś w domu. Należy zadbać, aby dziecko zawsze pytało rodziców o pozwolenie na korzystanie z gier komputerowych;
8. Kontroluj i ogranicz czas korzystania dzieci z mediów elektronicznych oraz ucz samokontroli
w tym zakresie do 12 roku życia nie należy używać go dłużej niż jedną godzinę dziennie, między 12 a 16 rokiem życia można korzystać z komputera najwyżej dwie godziny.

Jeżeli zauważysz niepokojące objawy zgłoś problem, szukaj pomocy.