



CZAS SPĘDZANY W SIECI

Informacje dla rodziców

-  Istnieje ryzyko **uzależnienia się** od telewizji, komputera, gier.
-  Uzależnienie to silna i niekontrolowana potrzeba robienia czegoś czy zażywania jakiejś substancji.

TEST KIMBERLY YOUNG – uzależnienie od Internetu.

1. Czy czujesz się zaabsorbowany Internetem do tego stopnia, że ciągle rozmyślasz o poprzednich / następnych pobytach w sieci?	TAK	NIE
2. Czy odczuwasz potrzebę używania Internetu przez coraz dłuższy czas?	TAK	NIE
3. Czy podejmowałeś wielokrotne, nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?	TAK	NIE
4. Czy odczuwałeś wewnętrzny niepokój, smutek, rozdrażnienie, kiedy próbowałeś ograniczać lub przerwać korzystanie z Internetu?	TAK	NIE
5. Czy zdarza Ci się spędzać w Internecie więcej czasu niż pierwotnie zaplanowałeś?	TAK	NIE
6. Czy kiedykolwiek ryzykowałeś utratę bliskiej osoby, czasu do nauki w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie?	TAK	NIE
7. Czy oszukałeś kogoś z rodziny, bliskich, nauczyciela w celu ukrycia nadmiernego zainteresowania Internetem?	TAK	NIE
8. Czy używasz Internetu w celu ucieczki od problemów albo w celu uniknięcia nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub smutku)?	TAK	NIE

WYNIKI TESTU

Co najmniej 5 i więcej odpowiedzi na tak.

Wynik wskazuje na to, Internet stał się sposobem na ucieczkę od rzeczywistości. Konsekwencją takiej postawy mogą być np. narastające problemy rodzinne, problemy w szkole lub w pracy oraz izolacja społeczna, powodowana spędzaniem większej ilości czasu w świecie wirtualnym, niż realnym. Wskazane jest przerwanie lub znaczne ograniczenie korzystania z Internetu. Warto poszukać alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu i poprawić jakość kontaktów z ludźmi w realnym życiu.

4 odpowiedzi na tak.

Wynik wskazuje na niebezpieczną skłonność traktowania Internetu jako sposobu na ucieczkę od rzeczywistości, co grozić może uzależnieniem. Należy ograniczyć czas spędzany w Internecie, bowiem świat realny może upomnieć się o swoje prawa, co będzie przejawiać się np. narastającymi problemami rodzinnymi, problemami w szkole, w pracy, bądź izolacją społeczną. Wynik powinien być ostrzeżeniem, że zbyt dużo czasu spędzasz w Internecie. Warto poszukać alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu i poprawić jakość kontaktów z ludźmi w realnym życiu.

3 lub mniej odpowiedzi na tak

Brak objawów uzależnienia od Internetu. Gratulacje!

Co może zrobić rodzic, gdy dziecko ma problem z nadużywaniem Internetu?

- ✓ Nazwać problem.
Porozmawiać z dzieckiem i powiedzieć mu, co niepokojącego widzi w jego zachowaniu.
- ✓ Zdiagnozować sytuacje trudne, w których dziecko „sięga” po Internet.
- ✓ Ustalić harmonogram dnia – zrównoważyć czas dziecka spędzany w sieci i poza nią.
- ✓ Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem.
- ✓ Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w Internecie.
- ✓ Odłączyć Internet lub komputer, gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu i/lub życiu.
- ✓ Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń i/lub odłączenia Internetu. Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego, są niezwykle istotne.
- ✓ Skontaktować się z profesjonalistą.

Opracowanie: Katarzyna Wolarz

Źródła:
„Nadmierne korzystanie z Internetu przez dzieci i młodzież”
Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa, Fundacja Dzieci Niczyje
edukacjamedialna.edu.pl
Test Kimberly Young – uzależnienie od Internetu