*Jak zapobiec uzależnieniu dziecka od komputera, Internetu, telewizji i telefonu?*

*Referat przygotowany na spotkanie z rodzicami uczniów klas 0-III*

Twoje dziecko przesiaduje przed telewizorem, komputerem lub z telefonem. Z czasem jest to dla ciebie bardzo niepokojące. Jak sobie radzić w takich sytuacjach?

W dzisiejszych czasach ludzie są bardzo zapracowani, zabiegani, a dzieci pozostawione bez dozoru dorosłych. Wiąże się to nie tylko z zagrożeniami fizycznymi tj.: wada postawy, wada wzroku, szkodliwe promieniowanie fal elektromagnetycznych na ludzki organizm, jak również z zagrożeniami psychicznymi. Dziecko traci kontakt z otoczeniem, nie czuje się głodne, zapomina o obowiązkach. Po prostu nie może oderwać się od telewizora lub przerwać wciągającej gry komputerowej. Rodzice coraz częściej słyszą owo przysłowiowe : "Zaraz".

Badania wykazały, że dzieci które zbyt dużo czasu spędzają przed ekranem telewizora lub monitorem rozwijają się dużo wolniej. Po wielogodzinnym wpatrywaniu się w ekran, przemęczony syn czy córka nie może zasnąć, traci apetyt. To wpływa na gorsze wyniki w nauce, zmniejsza się odporność organizmu na choroby. Z czasem dziecku brakuje chęci do odrobienia lekcji, powtórzenia materiału. Późnej rezygnuje ono z czytania książek, bo lekturę można szybciej poznać w wersji filmowej. Dzieci, które mało czytają, zwykle mają uboższy zasób słów i gorzej posługują się językiem pisanym. Popełniają liczne błędy ortograficzne i z trudem układają zdania. Zachowują się agresywnie i bardzo często nie potrafią odróżnić świata fikcji od rzeczywistości. Wcielają się we wcześniej poznane fantastyczne postacie. Dziecko do końca nie potrafi ocenić co jest dobre a co złe. Naśladuje zachowanie swojego idola i powtarza to co działo się na ekranie. Otaczający świat poznają tylko przez dwa zmysły wzrok i słuch dlatego brak innych doznań przyczynia się do uboższego poznania rzeczywistości. Siedzenie przed ekranem telewizora lub monitora powoduje, że dziecko nie ma czasu na spacery, wycieczki a przede wszystkim na aktywność ruchową szczególnie na świeżym powietrzu, która ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój fizyczny. Brakuje dzieciom czasu na zabawy zabawkami i zabawę z rówieśnikami. W dalszym życiu napotykają na trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi osobami.

Najgorsze jest jednak to, że telewizja, komputer, Internet potrafią tak samo uzależnić, jak alkohol, nikotyna czy narkotyk. Uzależnione dziecko czuje potrzebę przebywania przed włączonym telewizorem czy komputerem. Nie ważne jaki program, jaka gra. Pogarszają się relacje z domownikami. Dziecko nie ma ani czasu, ani ochoty na rozmowę. Staje się nerwowe i jakby nieobecne.

To [uzależnienie](https://admin.parenting.pl/article/55d4567d9a26b66c248b4567) od komputera niejednokrotnie rozwija się na oczach samych rodziców, którzy bagatelizują problem. Uważają, że skoro dziecko spędza dużo czasu w sieci, to znaczy, że zdobywa nowe wiadomości, uczy się, poszerza swoje horyzonty. Nic mu nie grozi i nie sprawia kłopotów wychowawczych. Tymczasem często dziecko zmierza w kierunku nałogu. Sam komputer nie jest problemem, tylko utrata kontroli nad tym, ile czasu i jak korzystamy z komputera. Nie wszystkie dzieci korzystające z komputera uzależnią się od niego. Dziecko bowiem nie uzależnia się od maszyny, ale od stanów emocjonalnych, jakie odczuwa w czasie działalności realizowanej dzięki komputerowi. Uzależnia się dlatego, że komputer realizuje ważne potrzeby, których dziecko w rzeczywistości zrealizować nie potrafi lub nie może.

Najważniejsze - to nie dopuścić do uzależnienia. Trzeba kontrolowaćobowiązkowo, ile dziecko spędza czasu przed ekranem i co ogląda. Warto czasem sporządzić kontrakt, w którym ustali się wspólnie zasady korzystania z komputera. W świetle naukowych spostrzeżeń, 1-2 godziny "ekranowych" emocji to dla dziecka dawka zupełnie wystarczająca.  Rodzice powinni nauczyć dzieci, aby umiały wybierać ciekawe programy telewizyjne. Dzieci powinny  zrozumieć, że komputer ma służyć do pisania, rysowania i zdobywania informacji; nie może okradać człowieka z czasu. W młodym wieku szczególnie ważny jest aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu, właściwe relacje z najbliższymi i odpowiednia ilość snu. Problemu tego czasem nie dostrzegają dorośli, bo sami są już uzależnieni od mediów. Najlepszym tego przykładem jest włączanie telewizora po przyjściu do domu, oglądanie telewizji podczas wspólnego posiłku.

Pomóżmy dziecku w czasie odrabiania lekcji i pokażmy, jak w atrakcyjny sposób wykorzystać komputer do nauki. Może się okazać, że wcale nie potrzeba żadnych specjalnych ustaleń, jak korzystać z komputera. Innym sposobem na ograniczenie rozwoju uzależnienia od komputera u dziecka jest zastosowanie programów komputerowych służących do kontroli rodzicielskiej (np. Opiekun Dziecka w Internecie 2.0.0.703, Beniamin 3.0, Strażnik Ucznia 2.5). Są to programy, dzięki którym można zablokować dostęp do niektórych treści (pornografia, [przemoc](https://parenting.pl/przemoc-w-szkole), działalność sekt, terroryzm, narkotyki, hazard itp.), a także kontrolować oglądane przez dziecko serwisy i czas spędzany przed komputerem.

Należy rozmawiać z dzieckiem o tym, jak bezpiecznie korzystać z sieci, jakie zagrożenia mogą na niego czekać i jak się przed nimi bronić. Należy w ogóle podejmować z dzieckiem rozmowę, nie tylko na temat komputera, ale wykazać zainteresowanie różnymi jego problemami. Rodzice powinni kontrolować czas, jaki dziecko spędza przed monitorem i zachęcać je do innych sposobów spędzania wolnego czasu, by dziecko spotykało się z przyjaciółmi, rozwijało swoje zainteresowania, uprawiało [sport](https://parenting.pl/sport-dla-dzieci). Czasami dwie godzinny dziennie na komputer to wystarczające maksimum. Pilnujmy, by dziecko przez surfowanie w sieci nie zaniedbało swoich obowiązków i dbało o swoje zdrowie – dopilnujmy, by odrobiło lekcje, zjadło posiłek, poszło o rozsądnej godzinie spać. Wymagajmy, by dziecko nie zapominało wypełniać swoich obowiązków, np. „Możesz pograć godzinę w grę, kiedy odrobisz lekcje i wyprowadzisz psa na spacer”.

Poświęcajmy sobie wolny czas na wspólną zabawę, rozmowę lub [spacer](https://parenting.pl/spacer-z-dzieckiem).

Opracowała:

Magdalena Hordjewicz