**Bezpieczeństwo w sieci.**

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO NADUŻYWA INTERNETU?

Zastanów się, czy niektórych z tych objawów nie obserwujesz u swoich dzieci. Istotne, że występowanie nawet większości z nich, nie musi świadczyć o uzależnieniu, ale na pewno jest wyraźnym sygnałem do niepokoju i działania.

* rozdrażnienie spowodowane koniecznością przerwania lub brakiem możliwości korzystania z komputera/Internetu;
* długotrwałe sesje aktywności w sieci, na przykład
* częste korzystanie z Internetu bez przerwy przez trzy godziny lub dłużej;
* wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego przed komputerem lub w Internecie;
* zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z komputera/Internetu;
* korzystanie z Internetu nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące;
* powtarzające się kłótnie z innymi członkami rodziny, związane z nadużywaniem komputera/Internetu;
* izolowanie się od ludzi, związane z przebywaniem w sieci lub nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów jedynie przez Internet;
* monotonna i jednorodna aktywność przy komputerze, na przykład trwale ograniczająca się do grania w jedną grę lub wielogodzinnej obecności na portalu społecznościowym;
* przedkładanie życia w świecie wirtualnym nad życie w świecie realnym;
* wzrost intensywności nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, jak rozdrażnienie, apatia, poczucie nudy itp.;

korzystanie z Internetu po kryjomu lub kłamstwa dotyczące czasu lub zakresu korzystania z sieci.

**Zapraszam na stronę:**

[**https://sieciaki.pl/warto-wiedziec/zasady-bezpieczenstwa**](https://sieciaki.pl/warto-wiedziec/zasady-bezpieczenstwa)

JAK REAGOWAĆ?

Nazwać problem.

Porozmawiać z dzieckiem i powiedzieć mu, co niepokojącego widzi w jego zachowaniu. Zdiagnozować sytuacje trudne, w których dziecko „sięga” po internet – wspólnie z dzieckiem powinni poszukać alternatywy (np. działań, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje).

Ustalić harmonogram dnia – zrównoważyć czas spędzany przez dziecko w sieci i poza nią.

Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem.

Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w Internecie.

Odłączyć Internet lub wyłączyć komputer, gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu lub życiu (powoduje np. zaniedbywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu).

Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń lub odłączenia Internetu. Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego są niezwykle istotne. Dziecko będzie się czuło bezpieczniej, gdy pozna nasze intencje.

<https://www.bezpiecznedziecko.eu/helpline-org-pl-by-pomoc-najmlodszym-uczestnikom-sieci/>

**Zamieściła Ewa Wiśniewska**