

Jak pomóc dziecku w uzależnieniu od komputera

Gry komputerowe są obecnie bardzo popularne. Nie ma 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. Głównym obowiązkiem 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 gier komputerowych, internetu -nie zostawiaj dziecka samego, ponieważ jest ono wobec tego wirtualnego świata bezradne. **Nie krzycz i nie wymuszaj** zmiany zachowania, jeśli widzisz, że dla niego jest to trudne i wyzwala w nim silne emocje.

Objawy przemawiające za uzależnieniem od komputera:

- pogarsza się w nauce,
- coraz częściej zapomina o ważnych sprawach, ma kłopoty z koncentracją,
- spędza większość wolnego czasu przed komputerem i robi to kosztem innych zainteresowań,
- ma obsesję na punkcie grania, rozmawia tylko o grze, szuka na jej temat informacji w internecie, czyta ale tylko artykuły związane z grą,
- podczas gry jest w zupełnie innym świecie, nie reaguje na zwołania,
- zaniedbuje lekcje i obowiązki domowe, bo gra komputerowa jest ważniejsza,
- reaguje agresywnie w momentach, gdy rodzice nakazują wyłączenie komputera,
- ma kłopoty z zaśnięciem, a rano ze wstawaniem,
- zrywa kontakty z rówieśnikami w rzeczywistym świecie,
- nie pamięta, by zjeść, a czasem nawet ledwo może zdążyć do toalety,
- nie zdaje sobie sprawy, ile czasu spędza przed komputerem albo doskonale wie, ale kłamie i ukrywa ten fakt,
- jest zmienne emocjonalnie, ma huśtawki nastroju, łatwo się buntuje.

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW:

1. **Ustaw hasło na komputerze, które tylko ty będziesz znać.** Jeśli masz młodsze dziecko i nie potrzebuje ono komputera do odrabiania zadań domowych, unikniesz sytuacji, że korzysta ono ze sprzętu poza twoją kontrolą. Starszemu dziecku, które potrzebuje korzystać z sieci, aby odrobić lekcje, możesz podać hasło, gdy już upora się z obowiązkami domowymi.
2. **Ustaw kontrolę rodzicielską na komputerze,** żeby panować nad sytuacją, gdy jesteś poza domem. Ustawienia umożliwiające kontrolę mogą być zarówno dostępne na routerze, jak i w systemie operacyjnym, a także za pomocą odpowiedniego oprogramowania.
3. **Zezwalaj na czas zabawy z komputerem tylko po wypełnieniu innych obowiązków,** takich jak: odrabianie lekcji, sprzątanie pokoju, treningi itp. Naucz swoje dziecko, że priorytet mają obowiązki domowe oraz zadane lekcje, zanim będzie można korzystać z komputera i innych urządzeń dla

rozrywki. Zrób listę kontrolną wszystkich zadań dziecka i powieś w widocznym miejscu - zadaniem dziecka jest zaznaczanie wypełnionych celów.

Dziecko ma traktować czas spędzony na rozrywce online jako przywilej i nagrodę, a nie jako nienaruszalne prawo. Upewnij się, że wszyscy opiekunowie są poinformowani o oczekiwaniach w stosunku do dziecka i pilnują dotrzymywania przez niego słowa, a także wyciągają konsekwencje w przypadku niewypełnienia obowiązków.

4. Stwórz domowe strefy bez komputera. Pozwól dziecku używać komputera tylko w pomieszczeniach ogólnodostępnych, na przykład w pokoju dziennym, a nie w jego sypialni. Nie pozwalaj na używanie komputera podczas posiłków lub w czasie, który rodzina spędza razem na rozmowie i zabawie. Jeśli to możliwe, dobrze byłoby mieć dwa komputery: jeden, na którym są założone blokady na witryny z grami i serwisy społecznościowe, służący tylko do odrabiania zadań i drugi tylko do rozrywki, umieszczony w pokoju dziennym. Wszystko po to, by mieć możliwość kontrolowania czasu, jaki dziecko przy nim spędza.

5. Ustaw limit na korzystanie z komputera. Ogranicz swojemu dziecku korzystanie z komputera do maksymalnie dwóch godzin dziennie. Ustaw minutnik, aby dziecko wiedziało, kiedy skończyć zabawę. Warto też ustalić z pociechą włączenie alarmu z ostrzeżeniem o końcu zabawy, np. sygnał powinien włączyć się na 15 minut przed zakończeniem gry czy surfowania w sieci. To pomoże uniknąć negocjacji i błagania o „jeszcze 5 minut”, po to, by „dokończyć bitwę”, „wejść na kolejny poziom gry”, „jeszcze sprawdzić pocztę” itp.

6. Porozmawiaj z dzieckiem na temat nadmiernego korzystania z komputera. Niech wyjaśni, dlaczego spędza tak dużo czasu, grając. Miej świadomość, że czasami komputer może funkcjonować jako ucieczka od rzeczywistości, szczególnie gdy dziecko jest prześladowane przez rówieśników lub ma trudności w nauce. Słuchaj odpowiedzi, nie przerywając, nie osądzając i nie komentując. Często dzieci nie zdają sobie sprawy, że angażują się w zachowania ucieczkowe.

7. Bądź dobrym wzorem do naśladowania. Nie spędzaj zbyt dużo czasu przy komputerze. Zamiast tego poświęćcie go na spotkania w gronie rodzinnym.

8. Wyznacz rodzinie czas, który obowiązkowo spędzacie bez ekranów. Niech to będzie specjalny czas tylko dla was. Codziennie. Dotyczy to telefonów, komputerów i telewizji. Zjedzcie wspólnie kolację, podczas której wszyscy członkowie rodziny będą mogli opowiedzieć o swoich przeżyciach. Dzięki temu będziecie umacniać rodzinną więź.

9. Zachęć dziecko, aby dołączyło do jakiegoś klubu lub organizacji. Sport, muzyka, harcerstwo, wolontariusz, klub miłośników gier planszowych czy młodzieżowa grupa działająca przy schronisku dla zwierząt – cokolwiek, co łączy się z zainteresowaniami dziecka, będzie dobrym rozwiązaniem. Będzie mogło realizować swoje pasje, chęć niesienia pomocy, a jednocześnie poszerzy krąg znajomych i zdobędzie nowe umiejętności.

10. Uzyskaj profesjonalną pomoc, gdy będzie taka potrzeba. Jeśli twoje dziecko nie radzi sobie z uzależnieniem mimo wdrożonych przez rodzinę zmian lub reaguje bardzo agresywnie czy emocjonalnie, koniecznie poszukaj profesjonalnej pomocy. Istnieje wielu terapeutów, którzy specjalizują się w pomaganiu w przewyciężaniu nałogów, również w uzależnieniu od komputera.

Nigdy nie zostawiaj dziecka samego z problemem w nadziei, że „samo przejdzie”.
Bo jeśli przez kilka miesięcy nieprzerwanie grało, to naturalne jest, że teraz nagle nie poradzi sobie bez komputera i dostępu do gier. Prawdopodobnie nie potrafi radzić sobie z uczuciami lub nie umie samo zorganizować sobie czasu wolnego. Warto więc poszukać pomocy u specjalisty.

Pedagog szkolny Adrian Klimczyk