**Jak chronić dziecko przed uzależnieniem   
od komputera i od Internetu?**

W dzisiejszych czasach do groźnych uzależnień występujących coraz częściej,   
a zwykle zupełnie bagatelizowanych przez rodziców należą: uzależnienie od telewizji,   
od komputerów, od Internetu, a także od telefonów. Rodzicom wydaje się, że korzystanie   
z tych przedmiotów jest czymś zupełnie bezpiecznym.

Jednak rodzice nie zdają sobie sprawy ze skali zagrożeń, czasami wręcz cieszą się,   
że ich dzieci spędzają całe godziny przed telewizorem, czy komputerem. Sądzą bowiem,   
że w ten sposób łatwiej im jest sprawować kontrolę nad swymi pociechami, dlatego często wcześnie decydują się na kupno swojemu dziecku telefonu. W nowych smartfonach dzieci mają dostęp do Internetu, portali społecznościowych itp. a rodzice nie mają pojęcia jakie treści oglądają ich pociechy.

Zbyt częste korzystanie z komputera niesie ze sobą jednak sporo zagrożeń. Można podzielić je na fizyczne, związane z oddziaływaniem na nasze ciało i psychiczne, działające na nasze postrzeganie rzeczywistości. Do tej pierwszej grupy zaliczyć można na pewno wady wzroku i postawy, skrzywienie kręgosłupa, uszkodzenie nerwów odpowiadających za ruchy nadgarstka i dłoni, bóle głowy, karku i kręgosłupa oraz ogólne zmęczenie.Gdy układ nerwowy dziecka jest długotrwale atakowany strumieniem wielobarwnego światła   
oraz huśtawką emocji wynikającą z przeżyć w wirtualnym świecie, dochodzić może   
do zaburzeń koncentracji, kłopotów z myśleniem, rozstroju emocjonalnego, wyobcowania   
z rzeczywistego świata, zaburzenia więzi uczuciowej z najbliższymi oraz do wielu innych zaburzeń osobowości, określanych wspólnym mianem uzależnienia od komputera. Ponadto treści te często przekładają się na zachowania dziecka, staje się ono np. agresywne   
w stosunku do rówieśników, zaczyna się niestosownie odnosić do rodziców.

Z biegiem czasu dziecko zaczyna żyć w świecie wirtualnym, stopniowo coraz mniej czasu spędza z kolegami, częściej niż kiedyś woli pozostać w domu (blisko komputera),   
niż wychodzić na podwórko. Rzadko inicjuje zabawy ruchowe, nie interesują je zajęcia plastyczne ani zabawa klockami, za to potrafi przesiadywać przed monitorem długie godziny. Dziecko takie powoli traci umiejętność nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, zawiązywania nowych przyjaźni, budowania i kształtowania więzi uczuciowej. Zwykle realni przyjaciele nie są mu już potrzebni, woli ich szukać w świecie wirtualnym.

Dlatego rodzice od samego początku powinni sprawować kontrolę nad tym, w jaki sposób dziecko korzystaz komputera i Internetu. Prawidłowy dobór programów edukacyjnych, może ułatwić dziecku zdobywanie wiedzy i kształtowanie takich umiejętności jak logiczne myślenie,, cierpliwość, szybkie i celne podejmowanie decyzji. Odpowiednio dobrane programy pomagają rozwijać spostrzegawczość, zręczność, sprawność manualną, refleks oraz podzielność uwagi.

Obcowanie z komputerem ma wiele zalet, jednak zbyt wczesne i niekontrolowane korzystanie z komputera może nieść ze sobą także wiele zagrożeń. Komputer nie powinien dziecku zastępować zabawy z rówieśnikami lub rodzeństwem, wzajemnych kontaktów   
w gronie rodziny, a w szczególności nie może stać się podstawową formą spędzania wolnego czasu. Dziecko nie potrafi potem odnaleźć się w gronie rówieśników, czuje się odtrącone i znowu szuka ,,pocieszenia” w Internecie, zataczając tym samym koło.

***Aby uchronić dziecko przed uzależnieniem należy:***

* konsekwentnie stosować zasadę - najpierw obowiązki, potem komputer;
* bezwzględnie ograniczyć czas spędzany przy komputerze;
* do znudzenia zwracać uwagę dzieciom, by nie zostawiały w Internecie swoich personaliów, danych adresowych ani fotografii, by nie wypełniały żadnych ankiet,   
  nie robiły zakupów itp.,;
* po zakończonej sesji sprawdzać, jakie miejsca odwiedzała nasza pociecha (umożliwiają to specjalne schowki rejestrujące w przeglądarkach internetowych odwiedzane adresy);
* sprawdzać czy treści oglądane przez nasze dziecko są dostosowane do jego wieku;
* zapraszać kolegów dziecka;
* często proponować atrakcyjne sposoby spędzania wolnego czasu;
* poświęcić dziecku jak najwięcej uwagi.

Ostatnia zasada jest chyba najważniejszą ze wszystkich, ponieważ spędzając z dzieckiem   
jak najwięcej czasu najlepiej zadbamy o jego rozwój. W kontaktach z drugim człowiekiem budujemy nasz system wartości, nabywamy nowych umiejętności, uczymy się życia w społeczeństwie. Przyjemniej jest spędzać wolny czas w gronie kolegów, niż samemu   
w domu przed komputerem.

Opracowała Wiesława Kowalewska