



## Nadużywanie Internetu - Czy moje dziecko ma problem?

### Dowiesz się:

- Jak odróżnić zwykłe zainteresowanie internetem od nadużywania/uzależnienia.
- Jakie są objawy nadużywania internetu u dzieci i młodzieży.
- Jak obserwować zachowanie dziecka, by wychwycić niepokojące symptomy.

Wielu rodziców zadaje sobie pytanie, czy ich dziecko korzysta z internetu w sposób zdrowy, czy nadużywa ekranów lub jest uzależnione. To ważne pytanie – zwłaszcza, że problem rozwija się stopniowo i łatwo przeoczyć pierwsze sygnały ostrzegawcze.

### Objawy nadużywania internetu

Długie godziny spędzane przez ekranem nie służą żadnemu dziecku, sam czas nie jest jednak wystarczającym parametrem do stwierdzenia problemu nadużywania. Żeby mówić o nim, z dużym prawdopodobieństwem, spełnione powinny być dwie zasadnicze przesłanki.

1. Czas spędzany przez dziecko przed ekranem wymyka się spod kontroli.

O utracie kontroli nad czasem ekranowym mówimy wtedy, kiedy dziecko korzysta z sieci intensywnie i bardzo trudno jest mu przestać. Kiedy łamie zasady, umowy. Często wiąże się to z graniem czy innymi aktywnościami online w późnych godzinach nocnych, bądź bardzo częstym, niekontrolowanym sięganiem po telefon. Zdarzają się również sytuacje, kiedy dzieci reagują złością, a nawet fizyczną agresją na próby ustalania zasad dostępu do sieci czy oczekiwanie ze strony rodzica zakończenia aktywności online.

2. Czas spędzany przez dziecko w sieci negatywnie wpływa na jego funkcjonowanie.

Wiele dzieci korzystających intensywnie z sieci potrafi zadbać przy tym o odpoczynek i różnorodność aktywności, również offline. Zdarza się jednak, że korzystanie z sieci wyraźnie dominuje w życiu dziecka i wpływa negatywnie na jego funkcjonowanie i rozwój. W takich sytuacjach obserwujemy rezygnację dziecka z dotychczasowych zainteresowań i aktywności offline, takich jak sport, zajęcia

pozaszkolne, pasje, hobby itp. U dzieci zbyt często korzystających z sieci obserwujemy też pogarszające się relacje z rówieśnikami i z rodziną czy słabsze wyniki w nauce.

### **Zachowania typowe dla dziecka uzależnionego:**

- Całkowite pochłonięcie światem online – dziecko myśli tylko o tym, kiedy znów wejdzie do internetu lub zacznie grać.
- Brak kontroli nad czasem spędzonym w sieci – wielokrotnie nie dotrzymuje ustalonych limitów.
- Agresja lub drażliwość, gdy dostęp do internetu jest ograniczony.
- Pogorszenie wyników w szkole – trudności w koncentracji, zaniedbywanie nauki.
- Izolowanie się od rodziny i znajomych – dziecko rezygnuje z kontaktów i aktywności poza internetem.

Kłamanie lub ukrywanie się – dziecko ukrywa, jak dużo czasu naprawdę spędza przed ekranem.

### **Czerwone flagi: kiedy reagować natychmiast?**

Zwróć uwagę szczególnie wtedy, gdy:

- Dziecko zaniedbuje podstawowe czynności, takie jak jedzenie, higiena czy sen, na rzecz internetu.
- Widać wyraźną zmianę zachowania dziecka (wycofanie, depresja, agresja).
- Próby ograniczenia dostępu do sieci kończą się ostrymi konfliktami lub agresją.

### **Co zwiększa ryzyko uzależnienia?**

Szczególnie zagrożone są dzieci, które:

- mają niską samoocenę,
- odczuwają samotność lub trudności społeczne,
- doświadczają stresu szkolnego lub rodzinnego,
- nie mają rozwiniętych pasji czy zainteresowań offline.

[Zrób test](#) – sprawdź, czy problem nadużywania ekranów dotyczy Twojego

Korzystając z polskiej wersji testu IAT Kimberly Young łatwiej będzie ci zrozumieć sposób, w jaki Twoje dziecko korzysta z internetu, i określić, czy występują symptomy nadużywania.

- Wyniki testu mieszczą się w przedziale od 0 do 100 punktów. Na ich podstawie wyróżnia się cztery grupy użytkowników:
- 0–19 pkt – brak symptomów nadużywania internetu.

Dziecko korzysta z internetu w sposób zrównoważony i nie przejawia oznak problemowego użytkownika. Warto utrzymywać zdrowe nawyki i wspierać je w świadomym korzystaniu z sieci.

- 20–39 pkt – lekkie symptomy nadużywania internetu.

Dziecko zaczyna częściej sięgać po internet w sposób niekontrolowany, ale sytuacja nie wymaga jeszcze interwencji. To dobry moment na rozmowę i przypomnienie zasad cyfrowej higieny, zanim problem się pogłębi.

- 40–69 pkt – użytkownik zagrożony nadużywaniem internetu.

Wskazuje to na problematyczny sposób korzystania z sieci. Warto uważnie przyjrzeć się, kiedy i dlaczego dziecko sięga po telefon czy komputer, oraz zastanowić się, jakie potrzeby próbuje w ten sposób zaspokoić. To moment na konkretne działania: weryfikację zasad domowych, ograniczenie dostępu, wspólne rozmowy, a w razie potrzeby – skorzystanie z pomocy specjalisty.

- 70–100 pkt – dziecko przejawia symptomy uzależnienia.

To sygnał alarmowy. Korzystanie z internetu zaczyna mieć cechy zachowania kompulsywnego, wypiera inne aktywności i negatywnie wpływa na zdrowie, relacje oraz rozwój dziecka.

Konieczne jest zdecydowane działanie: rozmowa, zmiana domowych zasad, obserwacja sytuacji, a często także pomoc psychologa lub terapeuty.

### **Co robić w zależności od wyniku?**

- Wynik 0–39 pkt:

Zadbaj o dalsze budowanie dobrych nawyków. Ustalcie jasne zasady, rozmawiajcie o tym, co dziecko robi online. Doceniaj świadome wybory.

- Wynik 40–69 pkt:

Zacznij działać. Zróbcie przegląd zasad, omówcie harmonogram dnia, zwróćcie uwagę na to, w jakich sytuacjach dziecko sięga po ekran. Poszukajcie wspólnie aktywności offline, które będą dla dziecka atrakcyjne. Możesz też skorzystać z konsultacji z psychologiem.

- Wynik 70–100 pkt:

Nie odkładaj działania. Powiedz dziecku jasno, co cię niepokoi i dlaczego.

Ustalcie harmonogram dnia, który pomoże zrównoważyć czas online i offline.

Przyjrzyj się, czy dziecko nie ucieka w sieć z powodu trudności emocjonalnych, braku kontaktu, presji społecznej.

W razie potrzeby sięgnij po profesjonalne wsparcie – psychologa, pedagoga, telefon dla rodziców: 800 100 100 lub [pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl).

### **Pamiętaj**

- Sam fakt, że dziecko dużo czasu spędza przed ekranem, nie zawsze oznacza problem – ważne jest całościowe spojrzenie na jego funkcjonowanie.
- Uważność i regularna obserwacja dziecka, pozwala szybko zauważyć pierwsze sygnały ostrzegawcze.
- Twoja otwartość na rozmowę pomaga dziecku zwrócić się do ciebie, zanim problem się pogłębi.

### **Przeczytaj:**

[„Nadużywanie ekranów przez dzieci i młodzież”](#) – broszura