



Nadużywanie Internetu - Jak reagować?

Dowiesz się:

- Co robić, jeśli podejrzewasz, że dziecko nadużywa internetu lub jest od niego uzależnione.
- Jak prowadzić skuteczną rozmowę z dzieckiem, gdy zauważysz problem.
- Jakie kroki podjąć, by pomóc dziecku odzyskać równowagę w korzystaniu z sieci.

Jeżeli widzisz, że dziecko zaczyna nadużywać internetu, reaguj spokojnie, ale stanowczo. Twoja reakcja powinna opierać się na trosce i chęci pomocy, a nie na strachu czy gniewie.

1. Zaczynij od spokojnej rozmowy

- Wybierz odpowiedni moment – spokojną atmosferę, bez pośpiechu.
- Mów o swoich obawach, nie oskarżaj dziecka.
- Pytaj dziecko, co mu daje internet, dlaczego tak trudno mu się oderwać.
- Określ jasno konsekwencje, które zauważasz (np. pogorszenie wyników w szkole, brak snu).

2. Ustalcie razem nowe zasady

- Wspólnie z dzieckiem stwórzcie nowe zasady korzystania z internetu.
 - Określcie konkretne limity czasowe, miejsca i sytuacje bez ekranów.
- Zaproponuj, że będziesz wspierać dziecko w przestrzeganiu ustalonych zasad.

3. Zaproponuj alternatywne aktywności

- Pomóż dziecku znaleźć ciekawe zajęcia poza światem cyfrowym.
- Spędzajcie wspólnie czas – relacja z tobą może być największą motywacją dla dziecka do odłożenia telefonu czy komputera.

4. Wprowadź zmiany stopniowo

- Nie wprowadzaj od razu surowych ograniczeń, rób to stopniowo, w uzgodnieniu z dzieckiem.
- Bądź konsekwentny/a, ale także wyrozumiały/a – uzależnienie jest poważnym problemem, wymagającym czasu i cierpliwości.

5. Skorzystaj z profesjonalnego wsparcia

- Jeśli samodzielne działania nie przynoszą efektu, zwróć się o pomoc do psychologa, pedagoga lub specjalisty od uzależnień behawioralnych.

Gdzie szukać pomocy:

- Psycholog lub terapeuta dziecięcy – specjalista, który pomoże dziecku odzyskać równowagę emocjonalną oraz nauczy je kontrolowania zachowań.
- Poradnie zdrowia psychicznego – bezpłatne lub prywatne placówki, które oferują kompleksową pomoc psychologiczną.
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111 – darmowa linia wsparcia, anonimowa pomoc dla dzieci (warto polecić dziecku kontakt).
- Organizacje pozarządowe specjalizujące się w bezpieczeństwie dzieci online – oferują bezpłatne poradnictwo i konsultacje.
- Grupy wsparcia dla rodziców – przestrzeń, w której możesz wymienić się doświadczeniami z innymi rodzicami oraz uzyskać praktyczne rady.
- Telefon 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Pamiętaj

- Twoje spokojne podejście i otwartość na rozmowę są kluczem do tego, by dziecko zaufało ci i otworzyło się na pomoc.
- Każda zmiana wymaga czasu – nie oczekuj natychmiastowych rezultatów.
- Prośenie o pomoc nie jest oznaką słabości – przeciwnie, świadczy o odpowiedzialności i trosce o dobro dziecka.
- Im szybciej sięgniesz po wsparcie, tym łatwiej będzie pomóc dziecku wrócić do równowagi.

Przeczytaj:

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