**Uzależnienie dziecka od komputera. Jakie są objawy?**

Uzależnienie dziecka od komputera, Internetu może przybierać różne formy. Jedne zbyt pochłania akcja gry, w którą grają, inne szukają znajomości, przyjaźni.

**Ile czasu dziecko może spędzać przed komputerem?**

Komputer, Internet są w życiu codziennym niesamowicie przydatne, niemniej jednak mogą przynieść również duże straty.

Uzależnienie od komputera zostało uznane przez Światową Agencję Zdrowia za chorobę, podobnie jak hazard.

Zbyt długie przesiadywanie przed ekranem komputera (smartfona, tableta) jest szkodliwe dla zdrowia. Ważne, aby rodzice ustalali zasady korzystania z tych urządzeń. Czas i rodzaj aktywności powinien być dostosowany do wieku dziecka.

- dzieci w wieku do **2 lat** nie powinny mieć styczności z ekranami cyfrowymi

- dzieci w lat **od 2 do 5** nie powinny spędzać przed ekranem więcej niż 20 minut dziennie

- dzieci w wieku wczesnoszkolnym maksymalnie 60 minut dziennie

- starsze dzieci i nastolatki nie więcej niż 2 godziny dziennie

Migoczący obraz monitora dekoncentruje, pojawiają się problemy z pamięcią, zaburzenia snu.

**Objawy uzależnienia dziecka od komputera.**

**- pogorszenie ocen**

**- kłopoty z koncentracją**

**- spędzanie coraz więcej czasu przed komuterem, kosztem innych zainteresowań**

**- obsesja na punkcie gry, dziecko rozmawia tylko o niej**

**- zaniedbywanie lekcji, obowiązków domowych**

**- agresja w momencie, kiedy rodzic nakazuje wyłączyć komputer**

**- zerwanie kontaktów z rówieśnikami w realnym świecie**

**- zapominanie o jedzeniu, załatwianiu potrzeb fizjologicznych**

**- dziecko nie zdaje sobie sprawy ile czasu spędza przed ekranem komputera (telefonu, tableta), albo wie i kłamie**

**- pojawiają się huśtawki nastrojów, buntuje się.**

**Dlaczego niektóre dzieci uzależniają się od Internetu?**

Rolę tutaj odgrywają predyspozycje psychiczne, ale też czynniki rodzinne i społeczne.

Podatne są osoby

- wrażliwe

- z niską samooceną

- dzieci, którym dokuczają rówieśnicy

- dzieci po trudnych przeżyciach rodzinnych

- osoby nie radzące sobie z emocjami.

Rodzicu

**Jak walczyć z uzależnieniem dziecka od komputera Internetu i zapobiegać mu?**

1. Ustaw hasło na komputerze (tablecie),które tylko Ty będziesz znał.
2. Ustaw kontrolę rodzicielską na komputerze.
3. Pozwalaj na czas gry, po wypełnieniu obowiązków.
4. Stwórz domowe strefy bez komputera.
5. Ustaw limit na korzystanie z urządzeń.
6. Rozmawiaj z dzieckiem na temat długiego korzystania z komputera.
7. Bądź wzorem do naśladowania.
8. Wyznacz czas rodzinie, który spędzacie razem bez telefonów, komputerów.