

## **Co powinno nas - rodziców/opiekunów zaniepokoić w trakcie korzystania z Internetu przez dziecko**

### **i na co zwrócić uwagę?**

- **Silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu.** Dziecko może mieć problem z oderwaniem się od komputera lub nie radzić sobie z ograniczeniem czasu spędzanego w sieci.
- **Rozdrażnienie, gorsze samopoczucie spowodowane przerwaniem korzystania z sieci,** objawy te ustępują z chwilą powrotu dziecka do Internetu.
- **Brak przerw w korzystaniu z Internetu,** który wiąże się z zaniedbywaniem podstawowych potrzeb fizjologicznych.
- **Brak kontroli nad czasem spędzanym w sieci** – dziecko nie jest w stanie powiedzieć, ile czasu spędziło przed komputerem.
- **Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań oraz kontaktów z ludźmi na rzecz Internetu** (np. unikanie znajomych lub rezygnacja z zajęć sportowych).
- **Korzystanie z Internetu pomimo, że odbija się to szkodliwie na innych sferach życia** (kosztem snu, spóźniania się do szkoły lub nieprzygotowywania się do lekcji).
- **Kłótnie z innymi członkami rodziny związane z nadużywaniem Internetu.**
- **Minimalizowanie okienek z otwartą przeglądarką w obecności rodzica.**
- **Zamykanie kart w przeglądarkach gdy zbliżamy się do dziecka lub praca na kilkunastu otwartych kartach.**
- **Zamykanie laptopa/komputera, gdy rodzic/opiekun pojawia się na horyzoncie.**