Uzależnienie od urządzeń ekranowych i Internetu. Cyberprzemoc.

Rodzice mają obecnie do czynienia z problemem, którego sami nie mieli, gdy dorastali. Niektórzy z nas (również jestem matką) nie mieli w dzieciństwie komputerów ani dostępu do nowoczesnych technologii czy Internetu i dopiero uczą się, jak być rodzicami w epoce cyfrowej. Powinniśmy zadać sobie kilka pytań:
- Jakie są tego konsekwencje dorastania w dobie technologii i jakie powinniśmy mieć obawy, gdy trzy- lub czteroletnie dzieci korzystają z Internetu?
- Czy Internet i media cyfrowe szkodzą małym dzieciom?
- W jaki sposób wpływa na dzieci to, że korzystają z komputera zanim jeszcze nauczą się czytać?
- Co się dzieje, gdy wolą grać online niż wyjść z domu, żeby pobawić się z przyjaciółmi?

Nowoczesne media mogą narazić dzieci na treści, do których nie mają dostępu poprzez inne środki przekazu, takie jak radio czy telewizja.
W jakim wieku dziecko może zacząć korzystać z technologii? Różne źródła sugerują poczekać, aż będzie miało dwa lub trzy lata, a nawet wtedy zezwolić na to najwyżej przez godzinę dziennie.
Wyniki wczesnych badań nad wpływem technologii na mózg podają, że nadmierne korzystanie z technologii oraz wielozadaniowość powodują problemy z uwagą i brak koncentracji. Wiadomo, że wpływ technologii na rozwój intelektualny i rozwój mózgu jest ogromny i niebezpieczny. Zbyt częste korzystanie z technologii jest niedobre nie tylko z tego powodu, że jest nadmierne lub kompulsywne, ale również ze względu na to, że uzależnienie dzieci i nastolatków od Internetu stwarza poważne problemy związane ze zdrowiem fizycznym i rozwojem społecznym.
Wciąż rozwijająca się technologia zmienia charakter dzieciństwa najmłodszych. Mając to na uwadze, rodzice powinni bardziej kontrolować czas spędzany przez ich dzieci przed monitorem, a jednocześnie skutecznie zachęcać do wykorzystywania nowoczesnych technologii w sposób bardziej kreatywny.
Nie zaleca się spędzania czasu przed ekranem żadnego urządzenia multimedialnego – począwszy od telewizorów po smartfony – dzieciom w wieku poniżej 2 lat, natomiast w przypadku starszych dzieci zalecane jest korzystanie z technologii przez mniej niż jedną lub dwie godziny dziennie.

Ekranowe uzależnienie.

Większość dzieci uzależnia się od ekranu. Wyniki badań wielokrotnie wskazywały, że ma to wpływ na działanie ich mózgów. Dostęp dzieci do wszystkich rodzajów technologii rośnie w alarmującym tempie, co powoduje problemy z uwagą, słabą koncentrację i problemy społeczne.
Obecnie dzieci wykorzystują technologię w większości swoich zabaw, co radykalnie ogranicza dziecięcą kreatywność i wyobraźnię, a także szkodzi młodym organizmom, nie pozwalając na prawidłowy rozwój sensoryczny i motoryczny. Siedzący tryb życia w połączeniu z bombardowaniem chaotyczną stymulacją sensoryczną (następuje przebodźcowanie dziecka) powoduje opóźnienia w rozwoju. Co gorsze, kiedy rodzice próbują powstrzymać lub kontrolować czas spędzany przed ekranem, reakcją dzieci jest

opór, nieposłuszeństwo, a w niektórych przypadkach agresja.
Zbyt długie wpatrywanie się w ekran może wiązać się z kilkoma niebezpieczeństwami:
• zwiększy się ryzyko, że twoje dziecko będzie otyłe,
• dziecko będzie miało większe problemy z położeniem się spać i zaśnięciem,
• zwiększy się ryzyko, że u dziecka rozwiną się problemy z uwagą,
• zwiększy się ryzyko, że u dziecka pojawią się stany lękowe i depresja,
• obniży się jego wydajność w szkole lub podczas pracy,
• zmniejszy się umiejętność utrzymywania relacji społecznych poza siecią,
• pojawią się deficyty zdrowotne wynikające z zaniedbania organizmu.
Niestety, musimy sobie zdawać sprawę, że uzależnienie od ekranu pozostanie, ponieważ technologia nie zniknie z naszego życia.
Dostęp do Internetu stanowi istotną część współczesnego świata i jest ważnym narzędziem w edukacji naszych dzieci. Ponadto jest to medium, które dostarcza zarówno dużo informacji, jak i rozrywki. Jednak te same cechy dają dzieciom możliwość przeniesienia się do równoległej, bardziej atrakcyjnej rzeczywistości. Dzięki wirtualnej rzeczywistości dziecko może być kimkolwiek chce, może rozmawiać ze znajomymi na Facebooku lub grać w ekscytujące gry z przeciwnikami z innych krajów.
Podobnie jak narkotyki i alkohol Internet stanowi dla dzieci i nastolatków sposób na ucieczkę od bolesnych doświadczeń czy problematycznych sytuacji. Młodzi ludzie zamiast spać, spędzają czas w Internecie. Unikają kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, by uciec w wygodny wirtualny świat online, który sobie stworzyli i ukształtowali.

Kto jest najbardziej podatny na uzależnienie się od wirtualnego świata?

- Dzieci z rodzin, w których brak jest bliskich, satysfakcjonujących relacji lub dzieci, które cierpią z powodu słabych umiejętności społeczny i problemów z radzeniem sobie ze stresem, są w większym stopniu narażone na wytworzenie niewłaściwych nawyków związanych z korzystaniem z Internetu.
- Dzieci, które czują się osamotnione, wyobcowane i mają problemy z nawiązywaniem nowych przyjaźni, zwracają się ku niewidzialnym nieznajomym poznanym na czatach internetowych, gdyż szukają uwagi i towarzystwa, których nie doświadczają w swoim prawdziwym życiu.
  W Internecie dzieci komunikują się z przyjaciółmi za pomocą wiadomości zamiast rozwijać bezpośrednie relacje, co może wpłynąć na ich sposób odnoszenia się do rówieśników.

Wychowywanie dzieci w erze i technologii komputerowej stało się bardzo skomplikowane, zwłaszcza po wprowadzeniu do powszechnego użytku urządzeń mobilnych. W niektórych krajach dzieci mają łóżeczka z wbudowanymi tabletami, a nawet mogą uczyć się korzystać z nocnika za pomocą aplikacji mobilnych!
Mamy do czynienia z zalewem technologii, które są pomocne w jednych sytuacjach, ale mogą być szkodliwe w innych, na przykład upośledzić zdolność dziecka do uczenia się.
Dochodzi do sytuacji, gdy dziecko nie chce czytać, ponieważ jest to nudne. Nie chce

się bawić, ponieważ woli grać na komputerze. Dziecko staje się otyłe, ponieważ siedzi cały dzień przed ekranem komputera. Nie bawi się z innymi dziećmi, ponieważ nie wie, w jaki sposób porozumiewać się w kontaktach bezpośrednich.

Co mogą zrobić rodzice?

RODZICU! Nie używaj urządzeń cyfrowych w roli opiekunki!

Jest to pierwszy i najważniejszy powód uzależnień od technologii.
Im wcześniej dziecko zaczyna korzystać z Internetu, tym bardziej nawykowe staje się to zachowanie. Umysł dziecka jest jak czyste płótno. Tworzenie nierealistycznego świata pełnego zabawy, samych uśmiechów i szczęśliwych zakończeń nie jest dobre dla naszych dzieci. Rodzice, których dziecko wcześnie zaczyna przygodę z Internetem, nie zdają sobie sprawy z problemów, które mogą z tego wyniknąć. **Rodzice lubią spokój, ale takie postępowanie może doprowadzić do późniejszych problemów z nałogowym korzystaniem z Internetu,** którego rodzice nie będą w stanie kontrolować. Kiedy próbują interweniować, dzieci stawiają opór i są nawet agresywne.

Niektórzy są głęboko przekonani, że cała ta technologia jest dobra dla dzieci, co rzeczywiście jest prawdą, ale nie dla małych dzieci i nie w każdym przypadku. Dzieci potrzebują o wiele większej stymulacji umysłowej niż to, co może im zapewnić tablet lub laptop. Badania wykazały, że gry, w które dzieci grają w Internecie, nie są tak edukacyjne, jak można sądzić. Na przykład gry matematyczne lub językowe mogą opierać się na nauce na pamięć zamiast uczyć twórczego myślenia, logiki i rozumowania.

RODZICU! Ucz swoje dziecko odpowiedzialnego korzystania z nowoczesnych technologii!

Obecnie telefony komórkowe są częścią naszego życia. Jeśli masz dziecko w wieku szkolnym i jeszcze nie usłyszałeś prośby o telefon, przygotuj się na nią.
W przeszłości kwestia posiadania telefonu komórkowego przez dziecko nie była taka istotna, ale teraz już jest. Obecnie nie jest niczym niezwykłym, że 11-latkowie lub nawet młodsze dzieci mają supernowoczesne smartfony. W dzisiejszych czasach nie chodzi o połączenia telefoniczne i SMS-y. Smartfony są teraz potężnymi komputerami kieszonkowymi, które pozwalają na całkowicie nieograniczony dostęp do Internetu i zawierają wysoce zaawansowane aplikacje obejmujące każdy możliwy do wyobrażenia temat i każdą aktywność. Wszystko to stanowi zarówno wyzwanie, jak i szansę dla dzisiejszych rodziców. Właśnie teraz, gdy myśleliśmy, że mamy Internet pod kontrolą, wszystko zostało przeniesione do telefonów komórkowych, obchodząc kontrole rodzicielskie i oprogramowanie antywirusowe starannie zainstalowane na komputerach domowych. Dlatego rodzice powinni uczyć swoje dzieci bezpiecznego posługiwania się urządzeniami mobilnymi, które mogą być gigantycznymi narzędziami pomocnymi w uczeniu się, komunikowaniu i nauczaniu dzieci odpowiedzialności.
Nie jest możliwe odpowiednie przygotowanie dzieci do życia w coraz bardziej cyfrowym świecie, jeśli sami będziemy ignorować wpływ technologii lub udawać, że problem dotyczący uzależnień od smartfonów i innych urządzeń odnosi się do czyichś dzieci, ale nie do naszych.

Kiedy Twoje dziecko jest gotowe na smartfon?

To, czy twoje dziecko jest gotowe, żeby mieć własny telefon komórkowy, jest bardziej kwestią przygotowania dziecka niż kwestią wieku. Oto kilka pytań, które możesz zadać sobie i swojemu dziecku przed podjęciem decyzji:
• Czy twoje dziecko potrzebuje telefonu, aby mieć kontakt z tobą lub móc skontaktować się w sytuacjach awaryjnych?
• Czy twoje dziecko rozumie i szanuje ograniczenia dotyczące czasu i sposobu korzystania, które wprowadziłeś w przypadku innych aktywności, takich jak oglądanie telewizji lub granie w gry komputerowe?
• Czy twoje dziecko rozumie, jakie typy aplikacji można pobierać i jak bezpiecznie surfować po Internecie?
• Czy twoje dziecko wie, jak bezpiecznie i prawidłowo korzystać z telefonu? Czy wie, z kim można, a z kim nie należy się komunikować? Czy wie, co można udostępniać w sieci, a czego nie należy? Czy wie, jakich słów nie należy używać i jakich zdjęć nie można zamieszczać?
Jeśli możesz odpowiedzieć „tak" na wszystkie te pytania, to już wiesz, że twoje dziecko jest gotowe na pierwszy telefon. Pozostaje pytanie: czy ty jesteś na to gotowy?

Jeśli zdecydowałeś się dać swojemu dziecku telefon komórkowy, to powinieneś wykonać kilka czynności, aby nauczyć dziecko odpowiedzialnego korzystania z nowoczesnych technologii:

- Ustaw zabezpieczenia w telefonie, aby zapewnić dziecku bezpieczeństwo. Ustaw w telefonie hasło – jest to bardzo ważne, ponieważ jest to pierwsza linia ochrony danych osobowych twojego dziecka. Upewnij się, że śledzisz hasło. Ponadto wybierz takie ustawienia w telefonie, aby automatycznie blokował się po krótkim czasie.
- Wpisz ważne osoby na liście kontaktów. Dodaj do listy kontaktów w telefonie rodziców, dziadków, opiekunów, kontakty alarmowe, szkołę i inne numery, na które twoje dziecko może potrzebować regularnie dzwonić.
- Zapoznaj się z zasadami obowiązującymi w szkole. Odwiedź stronę internetową szkoły i poznaj zasady obowiązujące w szkole. Włącz szkolne wytyczne do zasad panujących w twoim domu.
- Zorganizuj spotkanie rodzinne. Omów najważniejsze warunki pozwolenia na posiadanie nowego smartfona lub tabletu. Najlepszy moment na ustalenie reguł jest wtedy, gdy urządzenie znajduje się jeszcze w pudełku.
- Pobierz aplikację bezpieczeństwa. W trakcie konfigurowania telefonu dziecka należy zainstalować aplikacje zabezpieczające, które uniemożliwiają pobieranie nieodpowiednich aplikacji i odwiedzanie niebezpiecznych stron internetowych mogących uszkodzić telefon lub wykorzystać dane osobowe.
- Mobilna aplikacja Lokalizator Rodzinny GPS Kid Control, która działa również w Polsce, pomoże zdalnie zlokalizować urządzenie twojego dziecka, jeśli zostanie ono

zgubione lub skradzione. Wyda też głośny dźwięk pomagający odnaleźć telefon, gdy gdzieś się zawieruszy.

- Wywieś wydrukowane zasady w widocznym miejscu w pokoju dziecka lub tam, gdzie najwięcej czasu spędzacie wspólnie z rodziną.

Powyższe zasady dotyczą także komputerów, laptopów i tabletów – czyli każdego urządzenia, które pozwala na dostęp do Internetu i z którego korzysta Twoje dziecko!

RODZICU! Naucz się rozpoznawać oznaki uzależnienia!

Komputery mogą być pomocne, gdy dzieci używają ich do wykonywania zadań szkolnych. Jednakże surfowanie po Internecie, spędzanie czasu na Facebooku, granie lub oglądanie filmów na portalu YouTube stanowi niezdrowy sposób spędzania czasu. Większość dzieci ogląda telewizję przez około 3 godziny dziennie. Po dodaniu do tego czasu spędzanego przed monitorami laptopów, tabletów lub smartfonów, wychodzi łącznie 5 do 7 godzin dziennie.
Rodzice powinni zwracać uwagę na wczesne objawy uzależnienia od Internetu u dziecka. Do oznak tych należy nadmierne myślenie o Internecie, nawet gdy dziecko jest offline. Fantazjuje ono o tym, co będzie robić w sieci, opowiada, co ostatnio tam robiło, leżąc w łóżku, myśli o swoim wirtualnym świecie.
Zazwyczaj pierwszym sygnałem, że dziecko spędza zbyt wiele czasu na aktywnościach online, są jego słabe oceny.
Dzieci często nie mówią prawdy na temat tego, ile czasu spędzają w sieci. Jedną z oznak większości uzależnień są kłamstwa na ten temat, co oznacza, że jest coś do ukrycia. Dziecko uzależnione może nawet włamać się do twojego pokoju, w którym trzymasz wszystkie urządzenia cyfrowe pod kluczem. Dziecko może korzystać z Internetu lub gier online, traktując je jako formę ucieczki od problemów, dlatego też uważnie wypatruj wszelkich zmian w osobowości dziecka, które mogą sugerować, że korzysta ono z Internetu, aby od czegoś uciec. Jeśli twoje dziecko otrzymuje złe oceny, jest to jeden z sygnałów, że nadmiernie korzysta z komputera i nie ma czasu na odrabianie lekcji. Rodzic powinien wiedzieć, czy dziecko nie siedzi do późna przed komputerem, czy nie opuszcza zajęć w szkole ze względu na korzystanie z Internetu oraz czy nie występuje u niego silna potrzeba korzystania z Internetu i objawy odstawienia, takie jak niepokój, nerwowość, gdy nie może połączyć się z siecią, gdy ma rozładowany telefon lub gdy Ty zadecydujesz o odłączeniu go od Internetu. Jeśli dziecko staje się wtedy nieposłuszne, zdenerwowane lub gwałtowne, jest to główna oznaka, **że masz do czynienia z uzależnieniem.**

Dobre nawyki, które warto wprowadzić w domu:

- pozbądź się telewizora, tabletu lub innego urządzenia cyfrowego z sypialni dziecka,
- nie pozwalaj na oglądanie telewizji czy korzystanie z tabletu podczas posiłków lub prac domowych i sam tego nie rób,
- nie pozostawiaj włączonego telewizora tylko po to, by coś grało w tle; zamiast tego włącz radio lub pozostań w ciszy,

• z wyprzedzeniem decyduj, który program chcesz oglądać, a po jego zakończeniu wyłącz telewizor,
• zaproponuj inne aktywności, takie jak rodzinna gra planszowa, puzzle lub spacer,
• zapisuj, ile czasu spędzasz przed komputerem; postaraj się poświęcać tyle samo czasu innym aktywnościom,
• jeśli trudno jest ci nie korzystać z telewizora, spróbuj użyć funkcji uśpienia, aby telewizor wyłączył się automatycznie po określonym czasie,
• rzuć rodzinie wyzwanie i zobacz, czy wytrzymacie tydzień bez oglądania telewizji lub wykonywania innych czynności związanych z korzystaniem z urządzeń z ekranem; zaproponuj aktywności, podczas których można się poruszać i spalać kalorie.

Konsekwencje nadużywania komputera i Internetu

Skutki psychologiczne i społeczne:

• popadanie w konflikty z bliskimi,
• trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z ludźmi rzeczywistości,
• stopniowe unikanie kontaktów z innymi ludźmi prowadzące do samotności,
• pogorszenie nastroju i samopoczucia,
• zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych,
• utrata zainteresowań na rzecz Internetu,
• problemy z koncentracją uwagi,
• pogorszenie osiągnięć w szkole,
• poczucie chaosu i trudności w porządkowaniu informacji,
• narastanie trudności w rozróżnianiu tego, co prawdziwe od tego, co wirtualne,
• zaburzenie rytmu snu i aktywności w ciągu doby, co wiąże się z przesiadywaniem do późnych godzin nocnych w sieci.

Konsekwencje fizyczne:

• pogorszenie wzroku,
• pogorszenie stanu zdrowia w związku z siedzącym trybem życia: nadwaga, nieprawidłowa postawa ciała, mogąca w konsekwencji prowadzić do skrzywienia kręgosłupa, przewlekłe bóle w okolicy szyi, pleców, ramion, przedramion, przegubów i dłoni, będące objawami przeciążenia,
• bóle nadgarstka spowodowane przez tzw. ciasny nadgarstek, występujący na skutek długotrwałego, nieumiejętnego korzystania z klawiatury komputerowej.

Zagrożenia w Internecie

Internet spełnia bardzo użyteczną rolę – dostarcza rozrywki, pozwala utrzymywać kontakty z ludźmi nawet przy bardzo dużych odległościach, jest skarbnicą wiedzy, dzięki której możemy znaleźć wiele potrzebnych informacji. Niestety poza tymi pozytywnymi stronami Internet może stać się źródłem bardzo nieprzyjemnych doświadczeń, z których, dopóki się nam nie przydarzą, nie zdajemy sobie sprawy. Tym bardziej nie są ich świadome nasze dzieci. Do rodzajów internetowej przemocy należą:

Cyberbullying (cyberprzemoc):

to stosowanie przemocy wobec ludzi, głównie przy użyciu Internetu, m.in.: groźby,

szantaż, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających i obraźliwych informacji, zdjęć, filmów w Internecie, podszywanie się pod kogoś wbrew jego woli w sieci. Do cyberprzemocy wykorzystywane są głównie: poczta elektroniczna, czaty, komunikatory, strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe, grupy dyskusyjne.

Cyberstalking :
to używanie Internetu i mediów elektronicznych do celowego dręczenia drugiej osoby, np. poprzez pisanie do niej za pomocą komunikatorów, wysyłanie niechcianych wiadomości e-mail, rozsyłanie
wiadomości w jej imieniu do innych osób oraz zamieszczenie komentarzy na forach internetowych wbrew jej woli.

Happy Slapping :
to umieszczanie w sieci zdjęć lub filmów z ludźmi, którzy znajdują się w trudnych dla siebie sytuacjach bez ich zgody lub nawet wbrew ich woli.
Mogą to być sytuacje upokorzenia czy przemocy.

Rodzicu! Czy wiesz, że…

- prawie co 7 dziecko ma kontakt z materiałami o treści erotycznej lub pornograficznej, co 17 dziecko jest ofiarą cyberprzemocy,
- co 4 dziecko kontaktuje się z nieznajomym poznanym w sieci, a co 12 dziecko spotkało się z nim osobiście.

RODZICU! Dbaj o bezpieczeństwo w sieci i ucz tego swoje dziecko!

Przyzwyczajaj Je, żeby:

- podchodziło krytycznie do informacji przeczytanych w Internecie - nie wszystkie są prawdziwe, dlatego warto sprawdzać je w innych źródłach (np. w encyklopediach, w słownikach);
- zastanowiło się kilka razy, zanim zamieści w sieci, np. na portalu społecznościowym, swoje dane, zdjęcia, filmiki; Pamiętajmy, że kiedy zamieszcza się je w Internecie, nie wiemy, co będzie się z nimi działo i kto może mieć do nich dostęp.
- nie ufało nowo poznanym osobom w sieci i nie wierzyło we wszystko, co o sobie mówią–niektórzy celowo podają się za kogoś innego, np. pedofile lub inne niebezpieczne osoby (np. dealerzy narkotykowi);
- nigdy nie podawało osobom przypadkowo poznanym w Internecie swojego adresu i numeru telefonu;
- nie posługiwało się swoimi danymi osobowymi, kiedy używa komunikatora w sieci; Używało loginów, które nie zawierają danych osobowych. W profilach nie umieszczało swoich danych, zdjęć umożliwiających identyfikację;
- dostosowało ustawienia komunikatorów, aby nie otrzymywać wiadomości od nieznajomych. Nie odpowiadało nieznajomym;
- nie umawiało się przez Internet z kimś nieznajomym; Spotykanie się z nieznajomymi poznanymi w sieci może okazać się bardzo niebezpieczne. Jeśli jednak podejmuje

takie ryzyko, umawia się na spotkanie tylko w towarzystwie przyjaciół i zawsze informuje dorosłych o szczegółach spotkania!

- używało najbardziej aktualnych programów antywirusowych, firewalli i innego tego typu oprogramowania zwiększającego bezpieczeństwo korzystania z sieci. Nie otwierało plików załączonych do wiadomości przesyłanych przez komunikatory – w taki sposób mogą się rozprzestrzeniać wirus;
- nie klikało w nieznane Mu łącze lub podejrzane załączniki;

Gry komputerowe i gry komputerowe on-line

Gry komputerowe potrafią wciągać. Dają możliwość poczucia się kimś, kto może mieć kilka żyć i ma ogromną moc. Nie jest to jednak świat realny, a o tym dzieci, młodzież, a czasem i my, dorośli, nie pamiętamy.

Dobre strony grania:

Odpowiednio dobrane gry rozwijają myślenie, zainteresowania, zdolność koncentracji, dają możliwość poczucia, że ma się wpływ na różne sprawy. Gry on-line umożliwiają z kolei poznawane ludzi, przełamywanie barier i nieśmiałości.

Niebezpieczne strony nadmiernego grania:

Nadmierne granie może prowadzić do pojawienia się trudności w rozróżnianiu tego, co prawdziwe, od tego, co wymyślone, a także do uczenia się zachowań ze świata gier i wprowadzanie ich do świata rzeczywistego (np. przemoc). Nadmierne granie może też wykształcić poczucie, że wyrządzanie komuś lub sobie krzywdy jest czymś odwracalnymi nie ponosi się za to konsekwencji. W grze można bowiem zawsze rozpocząć wszystko od początku z zapasem nowych żyć w pakiecie startowym.
W realnym świecie utrata zdrowia ma swoje bolesne konsekwencje i zwykle rozciąga się na całe życie osoby poszkodowanej, a śmierć jest nieodwracalna.

Jeżeli Twoje dziecko gra w sieci, to tylko z PEGI!

PEGI (Pan–European Game Information) – to europejski system klasyfikacji gier opracowany po to, aby chronić dzieci i młodzież przed dostępem do treści nieodpowiednich dla ich wieku. W ramach PEGI stosowanych jest 5 oznaczeń: PEGI 3, PEGI 7, PEGI 12, PEGI 16, PEGI 18.
PEGI 3 – gry zawierają treści, co do których nie ma żadnych ograniczeń (bezpieczne dla każdego dziecka).
PEGI 7 – gry, które zawierają dźwięki lub sceny, które mogą przestraszyć małe dziecko, nie powinny jednak wywrzeć negatywnego wpływu na jego psychikę.
PEGI 12 – w grze występują elementy przemocy, dopuszczalna jest także nagość i nieliczne wulgaryzmy.
PEGI 16 – gra zawiera treści, w których występuje przemoc lub aktywność seksualna jak w rzeczywistości.
PEGI 18 – gra przeznaczona tylko i wyłącznie dla dorosłych.

Jak bardzo technologie cyfrowe zawładnęły naszym życiem codziennym? Jak rozpoznać, że korzystanie komputera i Internetu staje się również Twoim problemem?

Ryzyko uzależnienia pojawia się wtedy, gdy:

- odczuwasz silną potrzebę lub wręcz poczucie przymusu korzystania z Internetu,
- tracisz kontrolę nad ilością czasu spędzanego w sieci,
- odczuwasz niepokój, rozdrażnienie czy gorsze samopoczucie przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu i komputera; negatywne odczucia mijają z chwilą powrotu do sieci,
- spędzasz coraz więcej czasu w Internecie po to, aby poprawić swoje samopoczucie,
- zaniedbujesz inne aktywności lub dotychczasowe zainteresowania na rzecz Internetu,
- korzystasz z Internetu pomimo szkodliwych następstw (mimo tego, że zaniedbujesz sen, jesz byle co, zaniedbujesz swój wygląd zewnętrzny, nie odrabiasz na czas lekcji, zapominasz o przyjaciołach).

RODZICU! Jeżeli podejrzewasz, że twoje dziecko może mieć problem z nałogowym korzystaniem z nowoczesnych technologii, zadzwoń pod numer jednego z poniższych Telefonów Zaufania. Dyżurują przy nich specjaliści, z którymi będziesz mógł porozmawiać oraz poprosić o telefon do najbliższej placówki świadczącej profesjonalną pomoc.

- **Telefon Zaufania – Uzależnienia Behawioralne przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP: 801 889 880**, adresowany do osób mających problemy z powodu uzależnień behawioralnych oraz ich bliskich. Dyżurujący przy Telefonie Zaufania konsultanci udzielają wsparcia oraz informacji na temat placówek oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną. Telefon czynny jest codziennie w godzinach 17.00-22.00.

Pomoc znajdziesz również w poradni internetowej **www.uzaleznieniabehawioralne.pl**

Na podstawie publikacji:

- „Nadużywanie komputera i Internetu" Kinga Kaczmarek, Karolina Van Laere

- „Nowoczesne technologie a nasze dzieci. Poradnik dla rodziców" Dr Kimberly S. Young – red. polska

opracowała mgr Agnieszka Grabarczyk-Ciesielska