

Drogi rodzicu, z tej ulotki dowiesz się czym jest oraz jak rozpocząć uzależnienie od komputera. Pamiętaj, że informacje zawarte w tym opracowaniu stanowią jedynie wskazówkę i mają na celu zachęcenie Cię do obserwacji i rozmowy z Twoim dzieckiem, nie są one specjalistycznym narzędziem diagnostycznym. Miej na uwadze, że nawet jeżeli odpowiesz wraz ze swoim dzieckiem twierdząco na większość zadanych poniżej pytań, nie jest to jednoznaczne z rozpoznaniem u niego uzależnienia od komputera. Przeczytaj tę ulotkę razem z dzieckiem i wspólnie odpowiedzcie na pytanie, czy program „Wrota Leukodii” jest dla niego.

Czym jest uzależnienie od komputera?

Uzależnienie od komputera należy do grupy uzależnień behawioralnych, czyli takich w których u osoby występuje silna potrzeba określonych zachowań. Uzależnienie to polega nie tyle na utracie kontroli nad używaniem komputera, co na utracie kontroli nad emocjami, jakie temu towarzyszą.

Czy moje dziecko nadużywa komputera?

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko korzysta z komputera w sposób nadmiarowy, odpowiedz wraz z nim na poniższe pytania:

- 1) Czy kiedy korzystasz z komputera czujesz zadowolenie, ulgę, spełnienie i tracisz poczucie czasu?
- 2) Czy kiedy nie masz możliwości korzystania z komputera Twój nastrój pogarsza się, odczuwasz złość, masz problemy z koncentracją na innych czynnościach?
- 3) Czy ze względu na ilość czasu, który spędzasz przed komputerem pogorszyły się Twoje relacje z rodzeństwem, rodziną, kolegami i innymi osobami?
- 4) Czy poza grami komputerowymi masz inne zainteresowania?
- 5) Czy w rozmowach z kolegami, rodzicami i innymi osobami używasz słów i wyrażeń, które znasz z gier komputerowych?
- 6) Czy masz problemy ze snem?
- 7) Czy masz problemy z wypełnianiem swoich obowiązków?
- 8) Czy wszystkie pieniądze jakie dostajesz w ramach kieszonkowego, prezetów itp. przeznaczasz na akcesoria komputerowe, gry komputerowe lub elementy płatne w grach, w które grasz?

Czy chcesz spróbować poradzić sobie z tym problemem i wziąć udział w programie „Wrota Leukodii”?

Rodzicu, jeśli podczas rozmowy z dzieckiem doszedłeś do wniosku, że jego problem jest bardziej złożony lub nasilony, zwróć się po pomoc do specjalisty.