

## Uzależnienie od Internetu- chroń swoje dziecko.

Problemy z koncentracją, senność, nieustanne sprawdzanie poczty elektronicznej... Jeśli dodać do tego jeszcze zaniedbywanie obowiązków i relacji ze znajomymi na rzecz Internetu – to mogą to być już poważne oznaki, że przestajemy kontrolować czas spędzany w sieci. Nadmierne korzystanie z Internetu staje się dziś niezwykle poważnym problemem społecznym. Na ryzyko uzależnienia szczególnie narażone są dzieci i młodzież, dla których Internet jest nieodłącznym elementem ich codziennej aktywności, życia społecznego oraz rozrywki. Cały czas trwa dyskusja, czy termin „uzależnienie” jest adekwatny do problemu nadmiernego korzystania z Internetu. Niezależnie jednak od debaty psychologów i ekspertów badania pokazują, że problem staje się coraz poważniejszy i wymaga szybkiej reakcji rodziców, opiekunów i pedagogów.

Jeśli uważasz, że Twoje dziecko może mieć problem i być uzależnione od Internetu, gier komputerowych, nie zostawiaj dziecka samego, ponieważ ono jest **wobec tego wirtualnego świata bezradne**.

Przedstawiamy Państwu poradnik dla rodziców:

[Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież.](#)

oraz pomocne serwisy internetowe:

- edukacyjny serwis internetowy dla dzieci: <https://sieciaki.pl/>
- zgłaszanie nielegalnych treści znalezionych w internecie: <https://dyzurnet.pl/>
- jak chronić dziecko w sieci – rady dla rodziców: <http://www.dzieckowsieci.pl/>
- bezpiecznie tu i teraz – kurs internetowy dla rodziców: <https://fundacja.orange.pl/kurs/>
- <http://www.saferinternet.pl>
- <https://116111.pl/> – pomoc w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa online dla dzieci i młodzieży.

**Tel. 800 100 100** – pomoc i wsparcie dla rodziców, których dzieci doświadczają zagrożeń online.