

Korzystanie dzieci z zasobów Sieci niesie wiele korzyści, ale niekontrolowane również może doprowadzić do uzależnienia.

Dlatego wytyczne dotyczące czasu przed ekranem, opublikowane przez Królewskie Kolegium Pediatrii i Zdrowia Dziecka z Wielkiej Brytanii sugerują, **że rodzice powinni do kwestii korzystania przez dzieci z elektroniki podejść zdroworozsądkowo**. Naukowcy sugerują ustanowienie odpowiednich granic,, które wszyscy w rodzinie rozumieją i przestrzegają. Ważne jest również, aby dorośli w rodzinie zastanawiali się nad tym, ile sami spędzają czasu przed ekranem, aby mieć pozytywny wpływ na najmłodszych członków rodziny. W określeniu czy już pojawił się problem pomocne mogą być 4 pytania:

1. **Czy w twoim domu czas spędzany przez dziecko przed ekranem jest pod kontrolą?**
2. **Czy użycie ekranu koliduje z tym, co chcecie robić rodzinie?**
3. **Czy użycie ekranu zakłóca sen?**
4. **Czy potraficie kontrolować podjadanie podczas siedzenia przed ekranem?**

Kiedy się **niepokoić**?

- Gdy dziecko reaguje rozdrażnieniem a nawet agresją na próbę ograniczenia lub braku dostępu do urządzeń mobilnych.
- Ma kłopoty z zaśnięciem i innymi codziennymi czynnościami.
- Odmawia lub podejmuje z niechęcią aktywności niezwiązane z mediami elektronicznymi.
- Tablet i smartfon są wiodącymi tematami poruszonymi przez dziecko.
- Uzależnione dziecko zachowuje się tak, jak alkoholik gdy mu się zabiera butelkę wódki.

W razie podejrzeń, że dziecko nadmiarowo korzysta z Internetu warto zasięgnąć porady specjalisty.

Więcej na ten temat można znaleźć na stronach:

<https://www.edukacja.fdds.pl/b54ed9ee-be17-486b-981c-2d6fe2fe7784/Extras/prezentacja-internet-bez-przesady-FDDS-26042017.pdf>

<https://emocjedycka.pl/cal-y-swiat-w-sieci-dziecko-uzalezni-one-od-internetu/>