

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

 Porozmawiaj z wychowawcą klasy, pedagogiem szkolnym lub psychologiem

 Telefon zaufania – Uzależnienia Behawioralne
801 889 800

 Telefon Zaufania – Fundacja Dzieci Niczyje
116 111

 Centrum Interwencji Kryzysowej
i Przeciwdziałania Uzależnieniom – Bytom
(32) 787 75 22

 Fundacja Dom Nadziei – Bytom
(32) 286 06 23

 Centrum Interwencji Kryzysowej
i Przeciwdziałania Uzależnieniom – Bytom
centrum.pomocy@wp.pl

 Fundacja Dom Nadziei – Bytom
biuro@domnadziei.pl

 www.116111.pl

 www.uzaleznieniabehawioralne.pl

 www.domnadziei.pl/wyloguj-sie



WYLOGUJ SIĘ
i rób to, co kochasz



Bytom



CENTRUM INTERWENCJI
KRYZYSOWEJ I PRZECIWDZIAŁANIA
UZALEŻNIENIOM



ŚRODOWISKOWY DOM
SAMOPOMOCY
INTEGRACJA



Dom Nadziei
FUNDACJA

Kiedy zauważysz, że Twoje dziecko:

- ! odpręża się, odreagowuje, nagradza siebie spędzając czas przy komputerze
- ! spędza coraz większą ilość czasu przed komputerem lub z telefonem komórkowym i traci nad tym kontrolę
- ! reaguje złością na ograniczenie kontaktu ze światem wirtualnym
- ! ukrywa faktyczną ilość czasu spędzaną w sieci lub z telefonem
- ! zaniedbuje codzienne obowiązki i naukę
- ! obsesyjnie myśli o telefonie komórkowym, komputerze i internecie
- ! popada w konflikty z najbliższymi, izoluje się w relacjach z rówieśnikami

REAGUJ - OBSERWUJ - ROZMAWIAJ

Jak rozmawiać z dzieckiem?

- 💡 daj się dziecku wypowiedzieć, staraj się mu nie przerywać, nie moralizuj, nie krytykuj wszystkiego
- 💡 mów to, co czujesz w związku z niepokojącymi zachowaniami nastolatka
- 💡 stawiaj granice i konsekwentnie je egzekwuj
- 💡 bądź przykładem
- 💡 uprzedzaj o tym, jakie zostaną podjęte kroki w przypadku pojawienia się trudności w utrzymaniu kontroli nad zachowaniem dziecka
- 💡 podejmuj interwencje (np. umów się na wizytę w poradni)
- 💡 staraj się zrozumieć swoje dziecko, jego kłopoty, radości i emocje

Jak bezpiecznie korzystać?

- ✓ ustal ramy spędzania czasu przed komputerem (1-2 godziny robiąc częste przerwy), nie przedłużaj wyznaczonego czasu
- ✓ upewnij się, że dziecko korzysta z gier i programów odpowiednich do jego wieku
- ✓ interesuj się tym, co robi Twoje dziecko i rozmawiaj z nim o tym
- ✓ zainstaluj na komputerze programy kontroli rodzicielskiej
- ✓ naucz dziecko zasad ograniczonego zaufania do osób i treści, z którymi może mieć styczność
- ✓ bądź konsekwentny i stosuj zasadę, najpierw obowiązki, potem komputer
- ✓ niech komputer stoi we wspólnym miejscu - obserwuj, w jaki sposób dziecko z niego korzysta
- ✓ bądź przykładem do naśladowania, kontroluj swój własny czas spędzany przy komputerze i z telefonem
- ✓ pokaż dziecku inne formy spędzania czasu wolnego, wspieraj i mobilizuj w podejmowaniu innych aktywności, a w miarę możliwości uczestnicz również w tych zajęciach

CHROŃ PRZED UZALEŻNIENIEM

