

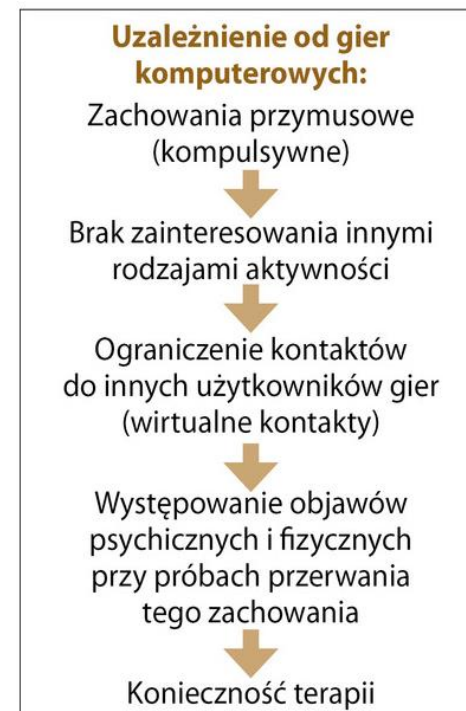
ZACHOWANIA DZIECKA ŚWIADCZĄCE O NADUŻYWANIU GIER KOMPUTEROWYCH:

- + okłamywanie rodziców/innych domowników w kwestii czasu spędzanego na graniu
- + **zaniedbywanie** innych zainteresowań, obowiązków szkolnych/zawodowych i kontaktów towarzyskich z powodu gier komputerowych
- + rozdrażnienie i **nerwowość** w przypadku braku możliwości zagrania w grę
- + nadpobudliwość
- + zaburzenia lękowe
- + zaburzenia snu
- + problemy z koncentracją
- + częste zmiany nastroju
- + obsesyjne **myślenie o graniu** w czasie wykonywania innych czynności
- + wydawanie zbyt dużej ilości pieniędzy na gry komputerowe, prowadzące do problemów finansowych
- + przebywanie w sieci – dla własnej przyjemności – **cztery lub więcej godzin dziennie**



RODZICU, JAK MOŻESZ POMÓC SWOJEMU DZIECKU?

- I. Możesz spróbować samodzielnie ograniczyć czas spędzany przy komputerze/konsoli. W tym celu warto przygotować sobie **plan dnia**, w którym wyznaczysz porę przeznaczoną na grę, a resztę czasu zagospodarujesz na inne czynności np. **aktywność fizyczną**.
- II. Jeśli samodzielne próby nie zmieniają zachowania to: Udaj się do **psychologa**, który zna specyfikę uzależnienia od gier komputerowych i poproś o pomoc. **Psychoterapia** pomoże odkryć mechanizmy twojego uzależnienia lub uzależnienia twojego dziecka i wskaże drogę do rozwiązania problemu.



Ryc. 1. Proces rozwoju uzależnienia od gier komputerowych.

Jako rodzice musimy pamiętać o tym, że kiedy **dziecko** przed komputerem spędza zbyt dużo czasu, **jest zagrożone** m.in.

- otyłością
- zaburzeniami snu
- zaburzeniami zachowania
- słabo rozwiniętymi umiejętnościami społecznymi
- przemocą
- kłopotami z koncentracją
- problemami z nauką