

Janina Węgrzecka-Giluń

Przewodnik dla Rodziców
Uzależnienia behawioralne
**PATOLOGICZNY
HAZARD
I INTERNET**



Konsultacja naukowa: dr Krzysztof Ostaszewski
Korekta: Aneta Zdunek
Projekt graficzny: Marcin Franczak

ISBN 978-83-918815-9-0

Egzemplarz bezpłatny
Broszura finansowana ze środków Funduszu
Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących
w dyspozycji Ministra Zdrowia

Wydawca:



ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji
i Terapii Problemów Alkoholowych
ul. Mszczonowska 6
01-254 Warszawa
tel. (22) 877 79 04, (22) 836 80 80

Przygotowanie do druku i druk:
Agencja Reklamowo-Wydawnicza,
A. Grzegorzcyk
ul. Kutrzeby 15, Stare Babice

Przewodnik dla Rodziców

Uzależnienia behawioralne **PATOLOGICZNY HAZARD**

1. Na czym polega uzależnienie od hazardu?
2. W co najchętniej grają nastolatki?
3. Formy gier hazardowych objęte ograniczeniami prawnymi
4. Czy prawo chroni Twoje dziecko przed hazardem?
5. Czy Twoje dziecko uprawia hazard?
6. Lista pytań diagnozujących nałogowy hazard
7. Czy Twoje dziecko jest patologicznym hazardzistą?
8. Fazy hazardu – fazy uzależnienia
9. Jak możesz pomóc swojemu dziecku?
10. Co warto przeczytać?



Przewodnik dla Rodziców

Uzależnienia behawioralne **INTERNET**

1. Na czym polega uzależnienie od Internetu?
2. Od czego Twoje dziecko może się uzależnić?
3. Kiedy nie masz kontroli...
4. Dlaczego nastolatki tak chętnie przebywają w Internecie?
5. Kiedy nastolatek uzależni się od Internetu...
6. Skutki uzależnienia od Internetu
7. 10 porad dla Rodziców
8. Programy kontroli rodzicielskiej
9. PEGI – co to jest?
10. Z jakimi formami przemocy może spotkać się Twoje dziecko w sieci?
11. O czym jeszcze warto pamiętać...
12. Gdzie szukać pomocy?
13. Co warto przeczytać?

Przewodnik dla Rodziców

Uzależnienia behawioralne

PATOLOGICZNY HAZARD

Drodzy Rodzice!

Zdarza się, że rodzice, grając z dziećmi w różnego rodzaju gry, zachęcają je do nie zawsze zdrowej rywalizacji. Niektórzy nawet grają z dziećmi na fanty, zapałki, pieniądze, także te prawdziwe. I choć są to tylko symboliczne kwoty, mogą uruchomić w dziecku „żyłkę” przyszłego hazardzisty. Innym czynnikiem, który może zwiększać skłonność dziecka do hazardu, są preferowane przez rodziców wartości. Jeśli w domu rodzinnym rodzice przykładają dużą wagę do pieniądza, a dziecko wychowuje się w otoczeniu takich przekazów, jak: „tylko pieniądź się liczy”, „za pieniądze możesz wszystko kupić”, „bez pieniędzy jesteś nikiem” itp. – wówczas może dążyć do zdobycia ich za wszelką cenę. Okres dorastania sprzyja potrzebie kreowania swojego wizerunku, a status materialny nierzadko wyznacza nastolatkom miejsce w szeregu rówieśników. Jeśli zabraknie im innych ważnych wartości potwierdzających ich atrakcyjność jako osób, wówczas mogą sięgnąć po różne sposoby, aby ją zwiększyć. Tym sposobem mogą być np. gry hazardowe. Ryzyko nałogowego grania wzrasta, kiedy nastolatek dorasta w samotności, mimo obecności rodziców – wówczas ewentualna wygrana zastępuje mu ich uczucia, zwiększa poczucie wartości, i rozjaśnia mało atrakcyjną codzienność.

Na czym polega uzależnienie od hazardu?

W klasyfikacji ICD-10 (Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób) patologiczny hazard jest przypisany do zaburzeń osobowości i zachowania. Polega on na często powtarzającym się uprawianiu hazardu, który zaczyna dominować w życiu człowieka ze szkodą dla wartości i zobowiązań społecznych, zawodowych, materialnych i rodzinnych¹.

Każda forma hazardu może być uzależniająca, szczególnie gdy zaspokajają ważne potrzeby emocjonalne i finansowe nastolatka oraz gdy gracze umawiają się, że będą grać na pieniądze. Kiedy nastolatek gra okazjonalnie czy towarzysko, może w każdej chwili przestać grać – jego poczucie wartości nie zależy jeszcze od wygranej lub przegranej. Zdarza się jednak, że część nastolatków wychodzi poza te ramy i zaczyna grać na automatach i w inne formy gier hazardowych. Zabawa ta, traktowana w kategoriach rozrywki, z czasem może jednak oznaczać początek nałogowego hazardu.

PRZYJRZYJ SIĘ FAKTOM²

91% uczniów jest całkowicie zależnych finansowo od rodziców lub innych członków rodziny, przy czym ponad połowa dostaje jakieś kwoty nieregularnie, a prawie 38% ma stałe miesięczne kieszonkowe. Nieznacznie wzrósł odsetek uczniów finansujących swoje wydatki z dorywczej, nieregularnej pracy. Zaledwie 4% podejmuje się regularnej pracy zarobkowej, innej niż praktyki zawodowe (te stanowią źródło dochodu 12% młodzieży). Nieznacznie wzrasta odsetek młodych ludzi podejmujących prace wakacyjne. Co ósmy ankietowany nastolatek twierdzi, że ma „inne źródła” dochodu. Najpopularniejsze to: handel, renty, hazard oraz praca. (Badanie „Młodzież 2010”, CBOS na ogólnopolskiej próbie losowej 1246 uczniów z 65 szkół).

W co najchętniej grają nastolatki?

PRZYJRZYJ SIĘ FAKTOM³

Uczestnictwo w grach typu hazardowego jest wśród młodzieży zjawiskiem dość rozpowszechnionym. Szczególnie dotyczy to dwóch typów gier: Lotto i konkursów SMS-owych. Nieco mniejszą popularnością cieszą się automaty i gry w Internecie, choć również w tych przypadkach można mówić o dużym zakresie uczestnictwa. Mniej popularne są naziemne zakłady bukmacherskie oraz inne – poza Lotto – gry liczbowe. Najmniejszą grupę stanowią osoby grające w kasynie, co prawdopodobnie wynika z najbardziej ograniczonej dostępności tego typu gier, związanej z jednej strony z lokalizacją kasyn, z drugiej natomiast – z faktem kontrolowania pełnoletności graczy.

Wskazuje się na trzy główne rodzaje automatów do gier, od których nastolatki mogą się uzależnić⁴:

- **Automaty „zabawa z nagrodą” tzw. Jednoręki Bandyta.** Automaty te są dostępne w większości lokali, np. w salonach gier, w niektórych kawiarniach, barach, poczekalniach kin. Nie są one objęte żadnymi ograniczeniami prawnymi. Zdarza się, że czasem stosuje się lokalne przepisy, które ograniczają zakaz gry dla osób poniżej 18. lub 16. roku życia lub też dzieciom, którym nie towarzyszą rodzice.
- **Automaty „z pulą do wygrania”,** podobne są do Jednorękiego Bandyty, wymagają jednak wyższych stawek i dostarczają większych wygranych. Automaty te znajdują się głównie w licencjonowanych klubach i przeznaczone są dla osób powyżej 18 lat.
- **Konsole do gry wideo i inne urządzenia elektroniczne** nie mają ograniczeń prawnych (nie są też licencjonowane), można je spotkać w wielu lokalach, podobnie jak automaty „zabawa z grą”. Najczęściej mają one formę typowej gry wideo, automatu zadającego proste pytania lub gry pinball.

Formy gier hazardowych objęte ograniczeniami prawnymi

- **Gry losowe** – są to gry o wygrane pieniężne lub rzeczowe, których wynik zależy od przypadku, a warunki określa regulamin (gry liczbowe, loterie pieniężne, gra telebingo, gry cylindryczne – gra przez wytypowanie liczb, znaków lub innych wyróżników; gry w karty, w kości, gra w bingo pieniężne i gra w bingo fantowe, loterie fantowe i promocyjne, loterie audiotekstowe – odpłatne połączenie telefoniczne i SMS-owe).
- **Zakłady wzajemne** – są to zakłady o wygrane pieniężne lub rzeczowe (totalizatory – odgadywanie wyników sportowego współzawodnictwa ludzi lub zwierząt), bukmacherstwo (jest to transakcja między graczem a firmą bukmacherską polegająca na wytypowaniu przez gracza wyniku określonego zdarzenia – najczęściej dotyczącego wydarzeń sportowych lub wydarzenia politycznego, społecznego bądź finansowego).
- **Gry na automatach** – są to gry na urządzeniach mechanicznych, elektromechanicznych lub elektronicznych, w tym komputerowych, o wygrane pieniężne lub rzeczowe, lub w celach komercyjnych⁵.

Uprawianiu hazardu sprzyjają także inne czynniki, jak np.: lokalizacja miejsc, w których nastolatek może grać i ich dostępność (blisko domu, szkoły), reklama w mediach, zasady gry ułatwiające bądź utrudniające jej zrozumienie, wysokość stawki, rodzaj nagród i prawdopodobieństwo wygranej oraz atrakcyjne otoczenie przyciągające uwagę: efekty świetlne i akustyczne towarzyszące graniu.

Czy prawo chroni Twoje dziecko przed hazardem?

Prawo wskazuje (Dz.U. 2009 Nr 201, poz. 1540 z późn. zm.), że osoby do 18. roku życia obowiązują zakaz wstępu do salonów gier oraz do punktów przyjmowania zakładów wzajemnych. Nie mogą one również uczestniczyć w grach losowych, z wyłączeniem loterii fantowych i promocyjnych. Informacja o tym zakazie powinna być umieszczona na maszynach do gry w widocznym miejscu. Za złamanie zakazu uczestniczenia niepełnoletnich w grach hazardowych ustawa przewiduje sankcje karnoskarbowe i administracyjne. Sankcje te zostały jednak uzależnione od faktu uczestniczenia osoby niepełnoletniej w grze hazardowej, nie zaś od złamania – nałożonego ustawą – zakazu wstępu osób niepełnoletnich do ośrodków gier⁶.

Ustawa o grach hazardowych wprowadza też całkowity zakaz reklamy i promocji różnego typu gier. Ustawa nakłada także obowiązek okazywania dokumentu tożsamości osobom kierującym ośrodkami gier przez tych graczy, których wiek budzi wątpliwości. W przypadku kasyn internetowych do graczy kierowana jest prośba o przesłanie kserokopii dokumentu

potwierdzającego tożsamość. Niektóre salony gier i kasyna zamieszczają na swoich stronach wskazówki Doradców Odpowiedzialnej Gry. Informują oni o zagrożeniach, jakie niesie ze sobą patologiczny hazard, wskazują na jego objawy oraz sposoby radzenia sobie z problemem. Nie zmienia to jednak faktu, że salony, stosując wiele atrakcyjnych bonusów i innych promocji, wystawiają osoby niepełnoletnie na dużą pokusę włączenia się w grę i ryzyko uprawiania hazardu. Wśród salonów gier respektujących przepisy prawne, znajdują się i takie, które z chęci zysku nieformalnie dopuszczają nastolatków do gry na maszynach. Wykorzystuje się również nieprecyzyjne zapisy prawne do udostępniania im niskowygraniowych automatów do gier hazardowych typu Jednoręki Bandyta, które są łatwo dostępne w miejscach publicznych. Praktyka pokazuje, że nastolatki, podobnie jak w przypadku zakazu sprzedaży nieletnim alkoholu, podstawiają w kasynach internetowych starsze od siebie osoby i ich dokumenty tożsamości.

Czy Twoje dziecko uprawia hazard? ⁷

Hazard często określa się jako „ukryty nałóg”, ponieważ w przeciwieństwie do innych uzależnień nie powoduje widocznych objawów. W przypadku nastolatków hazard może być wręcz niezauważony z powodu innych problemowych zachowań, jakie ujawniają oni w okresie dorastania. Będąc rodzicem nastolatka wciągniętego w hazard, możemy nie zdawać sobie sprawy z istnienia problemu aż do momentu wystąpienia jakiegoś krytycznego wydarzenia. Dlatego warto na co dzień obserwować reakcje dziecka, które mogą doprowadzić nas do odkrycia źródeł jego zachowania.

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE:

- zaniebdywanie nauki – nastolatek czas przeznaczony na naukę poświęca na uprawianie hazardu,
- zaniebdywanie życia towarzyskiego i rodziny – nastolatek coraz bardziej zmniejsza krąg przyjaciół i zrywa dotychczasowe bliskie więzi,
- zaniebdywanie własnego wyglądu – nastolatek, izolując się od otoczenia, nie czuje potrzeby dbania o siebie – jego uwaga skoncentrowana jest na grze, a nie na lustrze,
- nieuzasadniona zmiana nastrojów – nastolatek doświadcza różnych stanów emocjonalnych od euforii, złości po depresję. Huśtawkę emocji powoduje też ciągłe napięcie związane z przebiegiem gry i nieprzewidywalnością wygranej, niepokój związany z brakiem pieniędzy na granie, narastającymi długami itp. Stan ten wzmacnia często pogarszające się jego samopoczucie fizyczne (nieregularne odżywianie się, późne chodzenie spać, brak ruchu itp.),
- wyraźne rozdrażnienie i złość w przypadku niemożności grania na komputerze lub zakazu wyjścia z domu,

- granie do późnych godzin nocnych, często też w ukryciu przed rodzicami (zamknięty pokój),
- częste, trudne do wytłumaczenia nieobecności w domu i szkole – nastolatek przeznaczają ten czas na przebywanie w miejscach, gdzie może grać,
- przyłapywanie nastolatka na kłamstwach dotyczących wykonywania codziennych zajęć,
- stały brak pieniędzy, pomimo iż nastolatek może dostawać kieszonkowe i/lub pieniądze na zakup potrzebnych mu rzeczy – częste kłamanie, że został napadnięty i okradziony, zgubił pieniądze, nie wie, gdzie je położył itp.,
- pierwsze kradzieże – często właśnie taka forma przestępstwa popełnionego przez nastolatka uświadamia rodzicom wagę problemu,
- zadłużanie się – osiągnięcie punktu krytycznego przez nastolatka w sprawach finansowych może stać się również sygnałem alarmowym dla jego rodziców,
- ujawnianie potrzeby rywalizacji – nastolatek wyraźnie ożywia się w sytuacjach, w których występuje element ryzyka i napięcia emocjonalnego,
- brak odpowiedzialności za własne postępowanie,
- nierealistyczne widzenie własnej rzeczywistości.

Pamiętaj!

Może się zdarzyć, że Twoje dziecko samo dostrzeże, że rozrywka związana z grami hazardowymi przerodziła się w pułapkę, z której nie potrafi wyjść. Początkowo może zaprzeczać Twoim racjonalnym argumentom, wskazującym mu objawy, jakie ujawnia, uprawiając nałogowo hazard. Jednak w pewnym momencie może zauważyć problem i samo przed sobą przyznać się do utraty kontroli nad własnym zachowaniem. I choć początkowo nie będzie tego sygnalizowało wprost, jest to pierwszy krok zmierzający ku wychodzeniu przez nie po pomoc. Świat uzależnionego nastolatka wypełniony jest po brzegi mechanizmami zaprzeczeń, niemożnością realistycznego widzenia problemu. Dlatego należy szukać faktów, które skonfrontują go z rzeczywistością, której nie chce widzieć, słyszeć, ani doświadczać. Ujawnianie faktów i życzliwa, choć stanowcza, konfrontacja nastolatka z jego zaprzeczeniami, może spowodować przyznanie się przez niego do uwikłania w hazard.

Lista pytań diagnozujących nałogowy hazard⁸

Zadając swojemu dziecku poniższe pytania, możesz dowiedzieć się, czy jest zagrożone uzależnieniem od patologicznego hazardu. Mogą one również stanowić przykład pytań konfrontujących dziecko ze stosowanymi przez nie zaprzeczeniami.

- Czy myślisz o automatach do gier o różnych dziwnych porach dnia albo planujesz następne okazje do grania?
- Czy do gry na automatach potrzebujesz coraz więcej pieniędzy?
- Czy kiedy próbujesz grać rzadziej (bądź całkowicie z tym zerwać), robisz się niespokojny, napięty, wybuchowy i masz wszystkiego dość?
- Czy grasz na automatach po to, by uciec od problemów?
- Czy jak przegrasz, zwykle grasz ponownie, by się odegrać?
- Czy okłamujesz nas lub przyjaciół, żeby ukryć, jak często grasz na automatach?
- Czy w ostatnim czasie wydawałeś pieniądze przeznaczone na szkolne obiady bądź przejazdy na gry?
- Czy w ciągu minionych kilku miesięcy zabrałeś potajemnie pieniądze z domu i wydawałeś je na gry na automatach?
- Czy okradałeś osoby spoza rodziny albo dokonywałeś innych kradzieży, np. w sklepach, aby grać na automatach?
- Czy pokłóciłeś się z kimś z rodziny bądź z bliskim przyjacielem z powodu Twojego częstego grania na automatach?
- Czy w ciągu roku co najmniej pięć razy opuściłeś zajęcia szkolne po to, by grać na automatach?
- Czy kiedykolwiek udałeś się do kogoś po pomoc w związku z poważnymi kłopotami finansowymi, będącymi następstwem gry na automatach?

Jeżeli Twoje dziecko udzieli co najmniej czterech odpowiedzi twierdzących, świadczy to o dużym ryzyku wystąpienia u niego patologicznego hazardu.

Czy Twoje dziecko jest patologicznym hazardzistą?

Patologiczny nastoletni hazardzista nie potrafi przestać grać nawet wtedy, gdy uzależnienie skutkuje poważnymi problemami w jego życiu osobistym. Im bardziej doświadczona stresu, tym intensywniej gra. Każda wygrana, podobnie jak przegrana, zachęca go do dalszej gry. Wygrana zwiększa poczucie mocy, przegrana skłania do dalszej gry, z nadzieją na wygraną. Patologiczny hazardzista jest szczęśliwy tylko wtedy, kiedy gra. Gra jest dla niego nie tylko jedynym źródłem prawdziwej przyjemności, działa również

uspokajająco lub pobudzająco, tłumi ból, jest sposobem na nudę. Nałogowy hazard objawia się przede wszystkim ciągłym zaciąganiem pożyczek u rodziny lub znajomych, z czasem trudnych do uzasadnienia, nagminnym unikaniem ich spłaty, stałym brakiem pieniędzy, kradzieżami w celu zdobycia pieniędzy, częstym graniem w ukryciu i samotności, notorycznymi kłamstwami ukrywającymi rozmiar problemu, zgrywaniem się „do ostatniego grosza” – hazard staje się ważniejszy od wszystkich i wszystkiego.

Fazy hazardu – fazy uzależnienia

UZALEŻNIENIE OD HAZARDU PRZEBIEGA W CZTERECH FAZACH:



FAZA ZWYCIĘSTW – w pierwszej fazie nie widać jeszcze problemu.

Gracz gra od czasu do czasu na automatach, hazard traktuje jako rozrywkę. W przypadku wygranej zaczyna wierzyć w to, że będzie zawsze wygrywać (nieuzasadniony optymizm), a w przypadku osiągnięcia „wielkiej” wygranej dąży do jej powtórzenia, ryzykując coraz większe kwoty.



FAZA STRAT – faza ta rozwija się coraz szybciej, kiedy gracz zaczyna wygrywać i widzi finansowe korzyści z wygranych. Wygrana zachęca go do dalszej gry, a chęć wygrania lub odegrania się zmniejsza jego kontrolę nad sytuacją i emocjami. Gra coraz częściej kosztem opuszczania szkoły, pracy, zaniedbuje obowiązki domowe i inne dotychczasowe zajęcia, kłamie, ukrywając swoje uzależnienie. Zaczyna też zaciągać pierwsze pożyczki na coraz wyższe zakłady, wierząc, że wkrótce nastąpi kolejna „wielka wygrana”, która pozwoli mu je spłacić.



FAZA DESPERACJI – w tej fazie gracz całkowicie traci kontrolę nad zachowaniem, gra aż do tzw. zgrania się ze wszystkich pieniędzy, nie jest też w stanie przerwać gry bez względu na konsekwencje. Separuje się od rodziny i przyjaciół; narastające długi powodują w nim panikę i wzmacniają poczucie winy. Ciągłe napięcie i poczucie bezradności, jakie przeżywa, skutkuje psychicznym wyczerpaniem i depresją.



FAZA UTRATY NADZIEI – ostatnia faza może być niebezpieczna, ponieważ gracz może załamać się psychicznie z powodu wyrzucenia ze szkoły, utraty przyjaciół, rodziny, presji narastających długów i niemożności ich spłacenia, rosnącego poczucia winy. Doświadczając beznadziejności swojej sytuacji, zaczyna uciekać w alkohol albo narkotyki, może również dokonywać prób samobójczych, aby uwolnić się z matni, z której nie potrafi wyjść.

Jak możesz pomóc swojemu dziecku?

Pierwszym krokiem zmierzającym do poprawy sytuacji Twojego dziecka jest jak najszybsze skontaktowanie się z ośrodkami zajmującymi się problematyką uzależnień. Informacje dotyczące takiej pomocy można otrzymać w każdej poradni psychologiczno-pedagogicznej na terenie całego kraju.

SKORZYSTAJ Z POMOCY:

- Grupy Anonimowych Hazardzistów (AH) <http://www.anonimowihazardzisci.org/lub> <http://www.hazardzisci.org/>, Programu H.O.W. – techniki pomocy samemu sobie. SOS dla hazardzistów i ich rodzin <http://www.nrgs.org.au/cms/selfhelp/h.o.w/19>), Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116111 Fundacji Dzieci Niczyje, ośrodków interwencji kryzysowej, miejskich ośrodków pomocy rodzinie oraz z grup wsparcia, których bogatą ofertę można znaleźć w Internecie.
- Warsztatów umiejętności wychowawczych – Szkoła dla Rodziców: http://czasdzieci.pl/warszawa/zajecia/t,1,co,187fce-szkola_rodzicow.html <http://midk.sigie.pl/warsztaty/szkola-dla-rodzicow-warsztat-umiejetnosci-wychowawczych-dla-rodzicow/>

Pamiętaj!⁹

- Nie tylko Twoja rodzina może mieć taki problem.
- Porozmawiaj z dzieckiem na temat jego zachowania, następnie umów się na spotkanie z terapeutą uzależnień, który zachęci je do terapii.
- Pamiętaj, nie bagatelizuj problemu hazardu – Twoje dziecko nie może po prostu „rzucić hazardu”.
- Bądź stanowczy – taka postawa pomoże Tobie i dziecku uniknąć ponownego starcia z problemem.
- Pamiętaj, że Twoje dziecko czerpie z hazardu także inne korzyści niż pieniądze – porozmawiaj z nim o jego potrzebach.
- Nie zapominaj, że nałogowi gracze okłamują siebie i innych – bądź stale uważny na to, co dzieje się z Twoim dzieckiem, także podczas leczenia. Stosuj zasadę ograniczonego zaufania.
- Wspieraj dziecko w chwilach zwątpienia i dodawaj mu odwagi. Ważne jest, by miało odpowiednią motywację do zmiany.
- Bądź przygotowany na to, że Twoje dziecko nie zerwie z nałogiem, dopóki nie znajdzie się w sytuacji ostrego kryzysu.
- Pozostaw dziecku odpowiedzialność za ponoszenie konsekwencji związanych z uprawianiem hazardu. Pomóż mu jednak stawić temu czoła oraz pracować nad zerwaniem z uzależnieniem.

- Ustal trwałe i sprawiedliwe granice zachowania dziecka, kontrakt taki może odegrać istotną rolę przy doborze strategii jego terapii.
- Nie potępiaj dziecka. Niezależnie od tego, co zrobiło, powinieneś powiedzieć i dać mu odczuć, że je kochasz – nawet wtedy, gdy jest to „trudna miłość”, i gdy elementem terapii jest wyprowadzka nastolatka z domu.
- Nie ufaj dziecku w kwestiach finansowych aż do czasu, gdy uzależnienie nie zostanie pokonane. Uzgodnij z nim pomocną dla niego strategię, polegającą na zarządzaniu jego pieniędzmi przez ustalony czas. Pomóż mu opanować umiejętność zarządzania własnymi finansami.
- Zachęć dziecko do podejmowania innych zajęć: postaraj się znaleźć takie, w których jest ono dobre.
- Chwal za wszelkie osiągnięcia, nawet najmniejsze.
- Stwarzaj możliwości uczestnictwa dziecka w życiu rodzinnym, prowadzeniu domu, aby umożliwić rozwój jego odpowiedzialności.
- Słuchaj dziecka ze zrozumieniem, pamiętaj, że ma prawo widzieć świat inaczej niż Ty.
- Pamiętaj, że będąc rodzicem, również potrzebujesz wsparcia zarówno ze strony rodziny, jak i powołanej do tego instytucji.

Zakończenie

Najbardziej skutecznym sposobem zapobiegania uzależnieniu od hazardu jest stworzenie dziecku optymalnego środowiska do rozwoju – tam gdzie się uczy, wychowuje i przebywa. Ważne jest, aby zrobić to jak najwcześniej. Ważne jest również, aby rodzice rozwijali swoją świadomość dotyczącą zagrożeń, jakie mogą nieść ze sobą współczesne media elektroniczne, dostarczające rozrywki dzieciom i młodzieży.

A jeśli już zdarzy się, że Wasze dziecko osiągnął problem hazardu – starajcie się poznać i zrozumieć jego przyczyny, jak również mechanizmy i cały proces uzależnienia. Zwykle, kiedy rodzice odkrywają ten problem, przeżywają różne trudne uczucia, jak: gniew, panikę, smutek, poczucie winy, chęć przerzucenia odpowiedzialności za powstanie trudnej sytuacji na inne osoby, unikanie problemu lub jego umniejszanie. Uczucia te niejednokrotnie powodują, że rodzice zwlekają z udaniem się po pomoc, z obawy przed ujawnieniem, że nie potrafili sprostać roli rodzica. Dlatego nie czekaj, jeśli:

- masz trudności z odnalezieniem się w roli rodzica,
- gubisz się w metodach wychowawczych,
- Twoje dziecko zachowuje się inaczej niż zwykle,

- czujesz, że tracisz z nim kontakt,
- nie wiesz, jak poradzić sobie z jego trudnym zachowaniem,
- nie wiesz, co dla niego jest najlepsze i od czego zacząć.

W dylematach tych może Ci pomóc szczerą rozmowa z pedagogiem szkolnym lub psychologiem w poradni psychologiczno-pedagogicznej lub z terapeutą w poradni leczenia uzależnień. Skorzystaj też z bogatej oferty warsztatów pn. Szkoła dla Rodziców lub innych form kształtujących Twoje umiejętności wychowawcze. Wspólnie z innymi pomocnymi osobami możesz zrozumieć zachowanie swojego dziecka i rozpoznać jego bieżące potrzeby, wspierać je w przechodzeniu do następnego etapu rozwojowego. W grupie innych rodziców możesz też uzyskać pomoc w rozwiązaniu problemów, jakie przeżywa Twoja rodzina i wypracować sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Pamiętaj o tym, że nikt z nas nie rodzi się rodzicem. Masz więc prawo uczyć się swojego rodzicielstwa i swojego dziecka. Szukać tych najbardziej właściwych drogowskazów, aby pokazywać swojemu dziecku drogi, którymi warto iść i omijać te, które prowadzą donikąd.

Co warto przeczytać?

Faber A., Mazlish E., *Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały*, Media Rodzina, Poznań 2005.

Goldstein A., Reagles K., Amann L., *Umiejętności chroniące*, KARAN, Warszawa 2001.

Griffiths M., *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania*, GWP, Gdańsk 2004.

Pomierna M., *Jak uniknąć problemu z hazardem?*, PAMPAMEDIA, Warszawa 2011.

Wojewódzka B., Dąbrowska K., *Gra, zabawa czy nałogowe granie*, PAMPAMEDIA, Warszawa 2011.

¹ B. Dzik, *Hazard* (w:) T. Tyszka (red.), *Psychologia ekonomiczna*, GWP, Gdańsk 2004.

² <http://www.ceo.org.pl/pl/przedsiębiorczy/news/jak-wygladaja-finanse-polskich-nastolatkow>

³ Badanie *Konsumpcja substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną – Młodzież 2010*, które zleciło i sfinansowało Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Zostało ono zrealizowane przez Fundację CBOS w okresie od 15 października do 15 grudnia 2010 r.

⁴ M. Griffiths, *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania*, GWP, Gdańsk 2004.

⁵ Tamże, s. 168-170.

⁶ B. Wojewódzka, K. Dąbrowska, *Gra, zabawa czy nałogowe granie*, PAMPAMEDIA, Warszawa 2011.

⁷ Tamże, s. 30.

⁸ Tamże, s. 61.

⁹ Tamże, s. 87.

Przewodnik dla Rodziców

Uzależnienia behawioralne

INTERNET

Droży Rodzice!

Współczesne dzieciństwo trudno sobie wyobrazić bez mediów elektronicznych: telewizji, komputera, Internetu czy telefonu komórkowego. Już trzyletnie dziecko lubi korzystać z komputera, który dostarcza mu zabawy, rozbudza ciekawość i emocje. Wielu rodziców cieszy się, że ich dziecko sprawnie porusza się w cyberprzestrzeni, ma rozrywkę i nie jest narażone na kontakt ze „złym towarzystwem”. Tymczasem ten wirtualny świat, oprócz dostarczania naszemu dziecku wiedzy, rozrywki i ciekawych kontaktów z innymi, może stanowić także istotne zagrożenie. Dzieje się tak wówczas, gdy dziecko, czasami zupełnie przypadkowo, sięga po treści, do których nie jest przygotowane emocjonalnie, poznawczo i psychicznie. Mogą one wypaczać dopiero kształtujący się jego system norm i wartości, narażać na wirtualną agresję i przemoc oraz kontakt z ukrytymi w sieci pedofilami. Znaczna część rodziców nie zdaje sobie sprawy z realności tego typu zagrożeń oraz nie ma dostatecznej wiedzy na temat uzależnień od komputera i Internetu. Zanim więc sytuacja wymknie się spod kontroli, warto już teraz zadbać o bezpieczne zasady korzystania z komputera, a nie dopiero wówczas, gdy pojawią się problemy z nauką czy zachowaniem budzącym niepokój.

Na czym polega uzależnienie od Internetu?

Uzależnienie od Internetu jako kategoria diagnostyczna pojawiło się stosunkowo niedawno. Termin ten obejmuje niesklasyfikowaną jednostkę zaburzeń psychicznych. W związku z brakiem opisu tego zaburzenia występują różne określenia, jak np. patologiczne używanie Internetu, nadużywanie Internetu, kompulsywne używanie Internetu. W Polsce stosuje się określenie zaproponowane przez prof. Andrzeja Jakubika: *zespół uzależnienia od Internetu (ZUI)*¹.

Od czego Twoje dziecko może się uzależnić?

Jak wskazują specjaliści, nastolatki w sieci najczęściej uzależniają się od:

- **Pornografii internetowej** – nastolatki sięgają po strony o tematyce porno, na których oglądają zamieszczane zdjęcia i filmy oraz prowadzą rozmowy na czatach o tematyce seksualnej. Twoje dziecko może się tu zetknąć z różnymi zaburzeniami i dewiacjami seksualnymi, takimi jak: pedofilia, zoofilia, skrajny ekshibicjonizm i inne.

- **Komunikacji internetowej** – polega ona na uzależnieniu się od internetowych kontaktów społecznych. Nastolatki nawiązują nowe kontakty wyłącznie poprzez sieć, godzinami rozmawiając z innymi użytkownikami Internetu. To powoduje, że później mają one duże problemy z nawiązywaniem bezpośrednich relacji z osobami spoza sieci. W tej formie uzależnienia nastolatki mogą być narażone na m.in. spotkanie w sieci osób z różnymi zaburzeniami oraz dewiacjami seksualnymi.
- **Sieci** – nastolatek ma potrzebę ciągłego pobytu w Internecie i obserwowania, co się tam dzieje. Uzależnienie to łączy w sobie wszystkie inne formy ZUI. Jest ono bardzo podobne do uzależnienia od komputera, lecz polega na przebywaniu w sieci. W przeciwieństwie do gier komputerowych – specyfika gier on-line (sieciowych) polega na tym, iż przeciwnikiem dziecka nie jest komputer, lecz żywy człowiek. Za sprawą tego typu gry narasta w graczach poziom agresji, który zostaje rozładowywany w świecie realnym, na prawdziwych ludziach.
- **Szumu informacyjnego** – (natłok informacji) nastolatek nie może oprzeć się pokusie przebywania np. w wielu pokojach rozmów jednocześnie lub braniu udziału w wielu listach dyskusyjnych.
- **Komputera** – nastolatek nie musi w tym wypadku przebywać w Internecie, wystarczy, że spędza czas przy komputerze, np. grając. Gry komputerowe mogą nieść różnego rodzaju zagrożenia, szczególnie w przypadku nastolatków z nieukształtowanym jeszcze światopoglądem.

Pamiętaj!

Kiedy Twoje dziecko spędza cały swój wolny czas w sieci lub też korzysta ze stron, które nie są dla niego przeznaczone – naraża się na szkody w sferze fizycznej, psychicznej, interpersonalnej, społecznej, rodzinnej i ekonomicznej. Jak wskazują specjaliści, porównywalnym zaburzeniem wywołującym podobne szkody jest patologiczny hazard.

PRZYJRZYJ SIĘ FAKTOM?








Aż 70% dzieci w wieku 4-14 lat korzysta z komputera; co dziesiąty internauta w Polsce to dziecko w wieku 7-14 lat; prawie co drugie dziecko korzysta z Internetu codziennie lub prawie codziennie. Najmłodszy użytkownicy korzystają z sieci coraz dłużej i intensywniej. Internet w opinii dzieci to sposób na rozrywkę: 70% z nich odwiedza strony zawierające gry on-line. 83% rodziców przyznaje, że ich dziecko korzysta z gry on-

-line. Gry komputerowe są bardziej popularne wśród chłopców niż wśród dziewcząt. Z aktywności tej korzysta 69% chłopców w wieku 4-14 lat i 51% dziewcząt. Im starsze dzieci, tym więcej ich korzysta z komputera.

Kiedy nie masz kontroli...

Oprócz wielu korzyści edukacyjnych, jakich dostarcza Twojemu dziecku kontakt z Internetem, pamiętaj, że cyberprzestrzeń ma także drugie oblicze. Gdy Twoje dziecko pozostaje bez kontroli i nie respektuje ustalonych z Tobą zasad, wówczas ma nieograniczony dostęp do różnych informacji. Mogą one negatywnie wpływać na jego system wartości i przekonań, a także narażać na doświadczanie przemocy psychicznej ze strony rówieśników lub osób dorosłych.

Specjaliści podają, że dzieci w wieku od 9 do 16 lat doświadczają w Internecie następujących zagrożeń³:

- | | |
|--|---|
|  co 4 dziecko kontaktuje się z nieznanymi on-line, |  co 17 dziecko było ofiarą cyberagresji (napastowanie w Internecie), |
|  prawie co 7 dziecko widziało w Internecie materiały związane z seksem, |  prawie co 4 dziecko w wieku 11-16 lat miało w Internecie kontakt z treściami, które mogą szkodzić jego kształtującemu się systemowi wartości, |
|  co 10 dziecko przeżywało negatywne emocje (niepokój lub przykrość), korzystając z Internetu, |  prawie co 7 dziecko w wieku 11-16 lat otrzymało w Internecie wiadomości o podtekście seksualnym. |
|  prawie co 12 dziecko spotkało się twarzą w twarz z nieznanym poznany w Internecie, | |

Rodzice dzieci, które doświadczyły zagrożeń, często nie dostrzegają problemu lub nie zdają sobie sprawy z zaistniałej sytuacji.

PRZYJRZYJ SIĘ FAKTOM⁴:

- **58%** rodziców, których dzieci widziały w sieci treści (zdjęcia lub filmy) związane z seksem, uważa, że ich dzieci tego nie widziały,
- **52%** rodziców, których dzieci otrzymały wiadomości związane z seksem, sądzi, że ich dzieci takich wiadomości nie otrzymywały,
- **54%** rodziców, których dzieci spotkały się osobiście z kimś poznany w Internecie, ma przekonanie, że takie spotkanie nie miało miejsca,
- **63%** rodziców sądzi, że ich dzieci nie otrzymały żadnych złśliwych, przykrych wiadomości od rówieśników przez Internet (cyberagresja), podczas gdy ich dzieci takie wiadomości otrzymały.

Dlaczego nastolatki tak chętnie przebywają w Internecie?

Kiedy dzieci dorastają, buntują się przeciw ustalonym przez rodziców regułom i chętnie wymykają się spod kontroli rodzicielskiej. Dla nastolatków jest to czas szczególnie, w którym zaczynają wchodzić w dorosłość, będąc jednocześnie jeszcze dziećmi. Ich nowa tożsamość domaga się określenia: „kim właściwie jestem?“, „dokąd zmierzam?“, „o co chodzi w świecie dorosłych?“, „jak sobie w nim poradzę?“ itd. Aby odpowiedzieć sobie na te pytania, nastolatek zaczyna eksperymentować z nowymi zachowaniami, konfrontuje się z rodzicami jako dotychczasowymi modelami, ich światem wartości oraz innymi dorosłymi. Przekraczając próg dorosłości, nastolatek odkrywa pierwszy smak upragnionej wolności i autonomii. Jednocześnie jednak przeżywa napięcie oraz lęk przed utratą bezpieczeństwa, jaką dawał mu czas dzieciństwa i jego stabilne ramy.

Internet pomaga nastolatkowi oderwać się od zmagania codzienności i wprowadzić w swoje życie inny świat, nad którym może mieć kontrolę. Może nawiązywać ciekawe dla niego kontakty i decydować o ich formie i czasie trwania, pozyskiwać wirtualnych przyjaciół, kompensując sobie czasem dotkliwą samotność. Może być, kim chce – doświadczać swojej mocy i atrakcyjności, przedstawiając się jako zupełnie inna osoba niż ta w rzeczywistości. Internet staje się lepszą rzeczywistością, gdzie nastolatek nie musi podporządkowywać się i przestrzegać zasad postępowania. Jest wolny i anonimowy, nikt mu nie mówi co wolno, a co nie, może uczestniczyć w forach i czatach, niezależnie od statusu materialnego i miejsca zamieszkania. Dzięki Internetowi w jednej chwili może przekroczyć próg do innego świata, sterować inną rzeczywistością i doświadczać innych stanów świadomości. I to wszystko bez wychodzenia z domu.

Jeśli rodzice nie dostrzegą sygnałów ucieczki swojego dziecka w Internet i na czas nie zareagują, wówczas potrzeba przebywania nastolatka w wirtualnym świecie może być tak silna, że doprowadzi go do uzależnienia.

JAK RODZICE MOGĄ ROZPOZNAĆ PIERWSZE SYGNAŁY ZAGROŻENIA?⁵

- Nastolatek jest zafascynowany Internetem i jego możliwościami, ma euforyczne poczucie więzi z całym światem, nie odczuwa granic.
- Internet staje się dla niego preferowanym sposobem na poprawę nastroju, relaks, pozbycie się napięcia i myśli o trudnych dla niego sprawach.
- Zaczyna ograniczać kontakty z bliskim otoczeniem na rzecz kontaktów wirtualnych i poświęcać im coraz więcej czasu.
- Odczuwa niepokój, rozdrażnienie przy próbach przerywania lub ograniczania korzystania z Internetu oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do komputera.

JAK MOŻESZ ZA POMOCĄ TESTU SPRAWDZIĆ, CZY TWOJE DZIECKO JEST ZAGROŻONE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU?

Jeśli Twoje dziecko odpowie twierdząco na 5 spośród 8 pytań, oznacza to, że prawdopodobnie jest sieciaholikiem⁶.

1. Czy czujesz się zaabsorbowany Internetem do tego stopnia, że ciągle rozmyślasz o odbytych sesjach internetowych i/lub nie możesz doczekać się kolejnych?
2. Czy odczuwasz potrzebę zwiększenia ilości czasu spędzanego w Internecie, aby uzyskać większe zadowolenie (mieć więcej satysfakcji)?
3. Czy podejmowałeś wielokrotnie nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?
4. Czy odczuwałeś wewnętrzny niepokój, miałeś nastrój depresyjny albo byłeś rozdrażniony wówczas, kiedy próbowałeś ograniczać lub przerwać korzystanie z Internetu?
5. Czy zdarza Ci się spędzać w Internecie więcej czasu, niż pierwotnie było to zaplanowane?
6. Czy kiedykolwiek ryzykowałeś utratę bliskiej Ci osoby, ważnych relacji z innymi ludźmi albo nauki w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie?
7. Czy kiedykolwiek skłamałeś swoim bliskim albo komuś innemu w celu ukrycia własnego nadmiernego zainteresowania Internetem?
8. Czy używasz Internetu w celu ucieczki od problemów albo w celu uniknięcia nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, winy, niepokoju lub depresji)?

Kiedy nastolatek uzależni się od Internetu...⁷

- wykazuje coraz większą potrzebę zwiększania ilości czasu spędzanego w sieci w celu uzyskania lepszego samopoczucia, które poprzednio osiągane było w znacznie krótszym czasie,
- czuje przymus korzystania z Internetu: pobierania wciąż nowych informacji, kompulsywnego grania w gry komputerowe, internetowe gry hazardowe, sieciowe, przeglądania blogów, oglądania filmów i zdjęć oraz uczestniczenia w czatach erotycznych, brania udziału w aukcjach, np. Allegro, dokonywania zakupów on-line itp.,
- doświadcza złego samopoczucia, drażliwości, pobudzenia psycho-



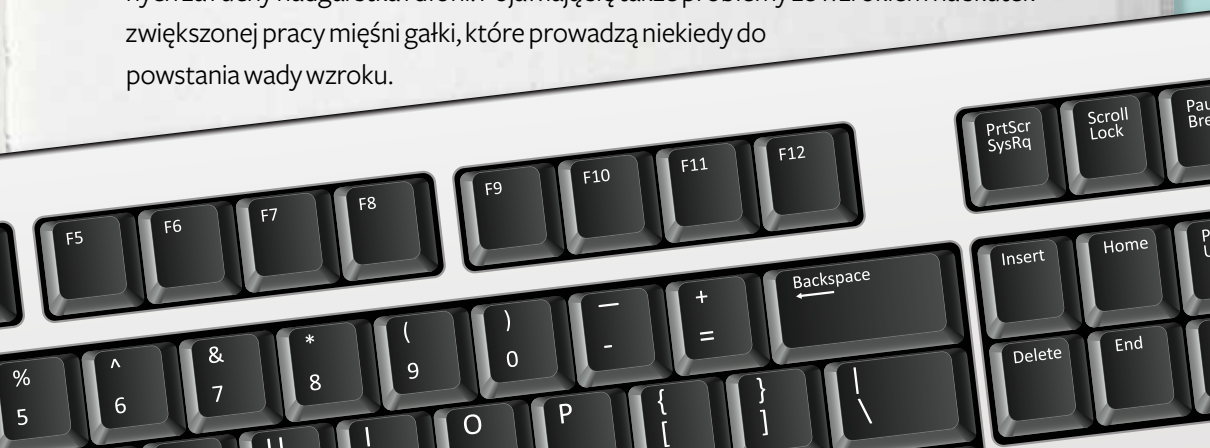
ruchowego, lęku, depresji przy braku możliwości korzystania z komputera (wystąpienie zespołu odstawiennego),

- podejmuje nieudane próby zaprzestania użytkowania komputera,
- ukrywa rzeczywisty czas poświęcany na przebywanie w Internecie (zamykanie się w pokoju i granie w ukryciu),
- uzyskuje satysfakcję i poczucie wartości przede wszystkim poprzez udział w grach i spotkaniach w sieci z innymi osobami,
- stapia się ze światem wirtualnym, ucieka od rzeczywistego życia,
- zaniedbuje naukę, rezygnuje ze spotkań rówieśniczych, odkłada w czasie inne ważne sprawy na rzecz korzystania z komputera,
- wchodzi w konflikty rodzinne w związku z korzystaniem z komputera, przeznaczając coraz większą ilość pieniędzy np. na zakup sprzętu komputerowego, oprogramowania, akcesoriów czy książek i czasopism o tematyce komputerowej,
- korzysta z Internetu pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), o których wiadomo, że mają związek ze spędzaniem czasu w Internecie.

Skutki uzależnienia od Internetu⁸

FIZYCZNE

Długa praca przy komputerze na nieodpowiednim krześle naraża dzieci w wieku szkolnym na skrzywienie kręgosłupa i prowadzi do nieprawidłowej postawy ciała. Stałe naprężenie mięśni pleców i karku powoduje bóle mięśniowe w okolicy szyi, ramion, pleców oraz palców i dłoni. Przy długotrwałym, nieumiejętnym korzystaniu dzieci z klawiatury komputerowej może wytworzyć się zespół kanału nadgarstkowego, czasami zwanego „ciasnym nadgarstkiem”. W efekcie następuje niedokrwienie ręki na odcinku nadgarstek, śródreżce i palce oraz uszkodzenie nerwów odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka i dłoni. Pojawiają się także problemy ze wzrokiem na skutek zwiększonej pracy mięśni gałki, które prowadzą niekiedy do powstania wady wzroku.



PSYCHICZNE

Napięcie psychiczne wynikające z długotrwałego użytkownika komputera, z podniecenia akcją gry, utrzymywania silnej koncentracji na jej przebiegu, doświadczania frustracji przegranej. Wynikające z napięcia psychicznego negatywne skutki dla dziecka to: nerwice, lęki lub inne zmiany w układzie nerwowym, pobudzenie, nerwowość, bezsenność, alergie.

MORALNE

Łatwy i niekontrolowany dostęp dziecka do informacji o treściach niepożądanych może spowodować wypaczenie systemu norm i wartości przyjętych w jego rodzinie i środowisku. Zatracanie poczucia realizmu może prowadzić do wyizolowania się dziecka ze społeczności, sprzyjać anonimowości (podszywanie się pod inną osobę), wprowadzaniu siebie i innych w błąd przez bezkrytyczne zaufanie do możliwości, jakie oferuje komputer.

10 PORAD DLA RODZICÓW

Jak zapewnić dziecku bezpieczne korzystanie z komputera i Internetu?

1. Przyjrzyj się, w jaki sposób Twoje dziecko korzysta z sieci – jakie lubi oglądać strony, jakie wybiera gry, ile czasu poświęca na przebywanie z komputerem, jakie ujawnia emocje, jak się zachowuje, kiedy musi zakończyć swój pobyt w Internecie.
2. Zapoznaj się z treścią gier, w jakie gra Twoje dziecko (kieruj się oznaczeniami PEGI umieszczonymi na opakowaniu, możesz też skorzystać z wyszukiwarki na stronie www.pegi.info.pl).
3. Zainstaluj w komputerze dziecka programy kontroli rodzicielskiej.
4. Ustal zasady, z jakich gier może korzystać Twoje dziecko, z których nie – uzasadnij to racjonalnie.
5. Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie – porozmawiaj z nim na temat zagrożeń, z jakimi może się spotkać w sieci i sposobów ich unikania (www.sieciaki.pl, www.saferinternet.pl, www.dzieckowsieci.pl, www.kidprotect.pl).

6. Naucz dziecko krytycznego podejścia do informacji czytanych w sieci.
7. Zapoznaj dziecko z netykietą – kodeksem dobrego zachowania w Internecie (www.sieciaki.pl).
8. Ustal ramy czasowe spędzania dziecka przy komputerze (1-2 godziny dziennie, robiąc częste przerwy), nie przedłużaj wyznaczonego czasu.
9. Bądź konsekwentny i stosuj zasadę: najpierw obowiązki, potem komputer.
10. Pokaż dziecku też inne formy spędzania wolnego czasu – porozmawiaj o korzyściach, zachęć do kontaktu z rówieśnikami i bliższego kontaktu z rodziną.

Pamiętaj!

Zgłoś na www.helpline.org.pl wszystkie podejrzane sytuacje, z którymi w Internecie zetknęło się Twoje dziecko. Pedofile wykorzystują do kontaktów z dziećmi m.in. serwisy BBS (Bulletin Boards System), grupy dyskusyjne – Usenet, e-maile, rozmowy on-line na IRC (Internet Realy Chat), programy typu IM (Instant Messenger) – komunikatory czy sieć P2P (Peer to Peer) – internetowe programy do wymiany plików, blogi, prywatne strony internetowe prowadzone przez dzieci, serwisy ogłoszeniowe i randkowe.

Programy kontroli rodzicielskiej

- **Beniamin** – blokuje strony np. erotyczne i ze słowami-kluczami, które przekierowują Twoje dziecko do stron o nieodpowiednich treściach. Przy pomocy programu możesz stworzyć białą i czarną listę stron, które dziecko będzie mogło przeglądać oraz takie, do których nie będzie miało dostępu.
- **Ochraniacz** – blokuje nieodpowiednie czaty i inne aplikacje.
- **Amadeusz** – zawiera wymienione wyżej funkcje, szczególnie jest wyczulony na ochronę przed pedofilami i sektami, ma wbudowaną funkcję zapamiętywania i przechowywania korespondencji, komunikatorów i edytorów tekstowych. Wyposażony jest w system czasowych ograniczeń dostępu do komputera, Internetu, Gadu-Gadu stosownie do wieku dziecka oraz dni tygodnia.
- **Alladyn** – bezpieczna przeglądarka dla dzieci, która zawiera przeznaczone dla nich domeny, program wyposażony jest w listę stron podzieloną tematycznie. Podobnie jak Amadeusz zawiera funkcję ogranicznika czasowego.

PEGI⁹ – co to jest?

Jest to ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier (PEGI – Pan-European Game Information) opracowany, by chronić dzieci i młodzież przed dostępem do treści nieodpowiednich dla ich wieku. Jeśli na grze znajdziesz znaczek PEGI OK, to nie ma w niej m.in. przemocy, nagości, wulgaryzmów, seksu, popularyzacji alkoholu. Jeśli pojawia się w niej jeden z tych elementów, gra otrzymuje dodatkową klasyfikację z uwzględnieniem wieku, np. PEGI 3 lub 7, 12, 16, 18. Pamiętaj, że niektóre gry internetowe umożliwiają pobranie dodatkowego oprogramowania, które może zmienić treść gry i jej klasyfikację wiekową. Zanim damy dziecku grę, wypróbujmy ją sami. Pozwoli to nam określić, czy nasze dziecko jest wystarczająco dojrzałe, by w nią zagrać. W ramach systemu PEGI stosowanych jest 5 oznaczeń: PEGI 3, PEGI 7, PEGI 12, PEGI 16, PEGI 18. Numery oznaczają odpowiednie kategorie wiekowe.



PEGI 3 gry zawierające treści, co do których nie ma żadnych ograniczeń (są bezpieczne dla dziecka).



PEGI 7 gry zawierające dźwięki lub sceny, które mogą przestraszyć dziecko, nie powinny jednak wyrzeć negatywnego wpływu na jego psychikę.



PEGI 12 w grach występują elementy przemocy, dopuszczalna jest także nagość i nieliczne wulgaryzmy.



PEGI 16 gry zawierają treści, w których występuje przemoc lub aktywność seksualna taka jak w rzeczywistości.



PEGI 18 gry przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.

DODATKOWE OZNACZENIA¹⁰

Oprócz ograniczeń wiekowych, system PEGI bierze pod uwagę pewne motywy występujące w grach. Zostały one podzielone na kilka kategorii, które ułatwiają ocenienie przed kupnem, co w danej grze się znajduje.



Wulgarny język – w grze występują niecenzuralne wypowiedzi w warstwie opisów, narracji, dialogów bohaterów.



Dyskryminacja – użytkownik może napotkać prezentacje poglądów dyskryminujących inne istoty ze względu na płeć, wiek czy kolor skóry.



Narkotyki – w grze może się znaleźć motyw brania narkotyków prawdziwych lub też wymyślonych, ich wpływ, motyw uzależnienia.



Hazard – w grze występuje element hazardu lub gier losowych na prawdziwe pieniądze lub też symulowane.



Przemoc – w grze występują elementy przemocy i brutalności w stosunku do innych istot żywych.



Strach – grając w grę z takim znaczkiem, można się przestraszyć.



Seks – w grze występuje seks lub elementy nagości o zabarwieniu seksualnym.



On-line – oznaczenie to jest najmniej konkretne, ale wskazuje na wiele elementów. W takiej grze występuje element rozgrywki sieciowej z innymi, żywymi graczami. Wpływa to w znacznym stopniu na charakter gry – np. sama gra może nie być wulgarna lub nie zawierać motywów dyskryminacji, ale trafimy w niej na gracza, który może poniżyć tekstowo lub głosowo jakąś mniejszość etniczną.



OTO PARĘ WSKAZÓWEK, KTÓRE MOGĄ UŁATWIĆ RODZICOM KONTAKT Z DZIECKIEM:

- Przede wszystkim rozmawiaj z dzieckiem o wszystkim, co jest dla niego ważne. Pewne tematy mogą być dla Ciebie trudne – wyjaśnij dziecku, dlaczego nie chcesz lub nie możesz o tym rozmawiać.
- Nie oceniaj – krytykuj zachowanie, a nie dziecko.
- Nie wyśmiewaj i nie pomniejszaj przeżyć dziecka.
- Nie lekceważ jego problemów.
- Nie pouczaj i nie dawaj mu zbyt wielu dobrych rad.
- Nie obawiaj się przyznać do błędów – nie stracisz autorytetu.
- Idź z duchem czasu – nie mów: „Kiedy ja byłem w Twoim wieku...”.
- Doceniaj i chwal za wysiłek, nie tylko za efekt – cieszcie się wspólnie nawet z małych sukcesów.
- Wspieraj, gdy doświadcza porażki – pokaż, jakie korzyści wynikają z tego doświadczenia.
- Pozwól mu decydować i mieć własne zdanie – dzięki temu nauczy się odpowiedzialności.
- Nie porównuj go z innymi dziećmi, szczególnie gdy ocena wypada na jego niekorzyść.
- Pokaż dziecku, że je kochasz – powiedz mu o tym (użyj czasem pieszczotliwych słów) i wyraż dotykem (przytul, poklep po ramieniu, daj całusa). Dzięki temu dziecko poczuje się ważne i potrzebne.
- Dawaj przykład swojemu dziecku, bądź wiarygodny.
- Wprowadzaj w życie ustalone wspólnie zasady i bądź konsekwentny. Mów konkretnie, na co się nie zgadzasz i to uzasadnij.
- Spędzaj z dzieckiem czas wolny, pozostaw mu też własną przestrzeń, którą samo zagospodaruje.
- Bądź mądrym dorosłym, a nie kumplem.

Z jakimi formami przemocy może spotkać się Twoje dziecko w sieci?

- Nękanie, straszenie, szantażowanie przy użyciu sieci internetowej.
- Wysyłanie kompromitujących wiadomości – włamania na konta pocztowe i komunikatorów (GG, Skype itp.).
- Rejestrowanie niechcianych filmów i zdjęć.
- Tworzenie ośmieszających stron WWW.
- Publikowanie w Internecie lub rozsyłanie przy użyciu telefonu komórkowego kompromitujących informacji, zdjęć.
- Podszywanie się w sieci pod kogoś bez jego zgody.

Uwaga Rodzice!

Te formy przemocy są szczególnie niebezpieczne, ponieważ rozpowszechniane w Internecie poniżające treści – mimo ujęcia sprawców – pozostawiają w dziecku ślad na całe życie. Trauma, jaką z tego powodu przeżywają nastolatki, jest przyczyną popełnianych przez nie czasami samobójstw.

O czym jeszcze warto pamiętać...

Odkrywaj Internet razem z dzieckiem. Ważne jest, abyś to Ty był pierwszą osobą, która będzie jego przewodnikiem po wirtualnym świecie. Może się jednak zdarzyć, że to Twoje dziecko lepiej opanowało tę umiejętność. Warto wtedy wspólnie porozmawiać na temat korzyści z użytkowania przez nie Internetu oraz niebezpieczeństw, których powinno unikać. Pamiętaj także o tym, że nawet najlepsze programy kontroli rodzicielskiej zainstalowane w komputerze Twojego dziecka nie zabezpieczą go przed negatywnymi skutkami współczesnych mediów elektronicznych. Tym, co najbardziej je ochroni, nie jest kontrola i konsekwencje, ale uważność na potrzeby dziecka, zrozumienie i wsparcie w chwilach kryzysu. Nigdy nie jest za późno, aby zadbać o jakość i trwałość Waszych kontaktów, umacnianie więzi rodzinnych, obdarzanie się zaufaniem. Rolę strażnika warto zamienić na rolę przyjaciela, który będzie towarzyszył swojemu nastoletniemu dziecku w dorastaniu i przekraczaniu progu dorosłego życia.

Zakończenie

Kiedy nasze dzieci zaczynają dorastać i zmieniać się, często nie wiemy, jak sobie z tym poradzić. Zastanawiamy się, czy jesteśmy dobrymi rodzicami, osądzamy siebie za niepowodzenia lub winimy za nie swoje dzieci. Co można zrobić, mając już wiedzę na temat zagrożeń płynących z Internetu i możliwego uzależnienia, aby dziecko chciało nam ufać, czuło się przy nas bezpiecznie, wiedziało, że jest dla nas ważne? Co zrobić, aby uchronić je przed pułapką wirtualnego świata i pokazać wartości tego?



Gdzie szukać pomocy?

Jeśli niepokoją Cię zachowania Twojego dziecka, podobne do opisanych symptomów uzależnienia – zgłoś się jak najprędzej do poradni uzależnień. Terapeuta, zajmujący się problemami uzależnienia od Internetu, pomoże Ci rozpoznać problem i powie, co robić w takiej sytuacji.

Adresy stron internetowych, które oferują pomoc:

- <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>
- <http://www.116111.pl/polecamy/telefony-zaufania-aid,8>
- <http://www.psychologia.edu.pl/telefon-zaufania/tel-zaufania-dla-osob-uzalenyonych-behawioralnie.html>
- <http://www.narkomania.org.pl/baza/telefony-zaufania>

Co warto przeczytać?

Bednarek J. (red. nauk.), Andrzejewska A., *Cyberświat: możliwości i zagrożenia*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2009.

Cent J., *Nowe media a dzieci – dylemat rodziców?*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2006.

Kaliszewska K., *Zagubieni w sieci – czyli o nadmiernym używaniu zasobów i możliwości Internetu*, Wyd. Naukowe UAM, Poznań 2006.

Laniado N., Pietra G., *Gry komputerowe, Internet i telewizja: co zrobić, gdy nasze dzieci są nimi zafascynowane?*, Wyd. eSPe, Kraków 2006.

Matyjas B., *Dzieciństwo w kryzysie: etiologia zjawiska*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2008.

¹A. Jakubik, *Zespół uzależnienia od Internetu*, *Studia Psychologica*, 3, 133-142, 2002.

²Raport z badań wykonany przez Agencję Gemius dla Fundacji Dzieci Niczyje „Dzieci aktywne online”.

³*Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo – część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online II przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9-16 lat i ich rodziców*, Warszawa: SWPS – EUKids Online - PL.

⁴psychiatria.mp.pl/uzaleznienia/show.html?

⁵Test oprac. przez Kimberly Young.

http://www.akmed.waw.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=139:test-kimberly-young&catid=53:testy-komputery-i-sie&Itemid=137

⁶<http://www.ekspercioswiacie.pl/dziel-sie-wiedza/publikacje>

⁷J. Grabosz, M. Sikorski, *Jak oceniać ryzyko pracy przy komputerze*, Gdańsk 1999, s. 56.

⁸<http://www.zyj-zdrowo.com/index/strona/url/482>

⁹<http://www.zyj-zdrowo.com/index/strona/url/482>

¹⁰A. Andrzejewska, J. Bednarek, *Zagrożenia cyberprzestrzeni – aspekty wychowawcze i zdrowotne*, www.womkat.edu.pl/files/.../zagrozenia_cyber.doc

Jeżeli szukasz...

- ✓ wskazówek, kierunków i sprawdzonych technik pracy w dziedzinie uzależnień od narkotyków, alkoholu i hazardu, agresji i przemocy w cyberprzestrzeni, ryzykownych zachowań seksualnych i in.,
- ✓ odpowiedzi, jak pomagać w lepszej adaptacji nastolatków w środowisku szkolnym, rodzinnym, w grupach rówieśniczych,
- ✓ wiedzy na temat uznanych programów profilaktycznych dostosowanych do aktualnych potrzeb i problemów dzieci i młodzieży,
- ✓ przestrzeni do dialogu i wymiany doświadczeń między różnymi specjalistami, dla których ważny jest rozwój oraz bezpieczeństwo dzieci i młodzieży

...sięgnij po miesięcznik **Remedium**

(www.remedium-psychologia.pl). Wydawcą pisma jest Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

Jeżeli szukasz...

- ✓ informacji, jak realizować powierzone gminom zadania wynikające z ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie,
- ✓ odpowiedzi, jak stworzyć dobry gminny program rozwiązywania problemów alkoholowych,
- ✓ wskazówek, jak efektywnie pomagać rodzinom z problemem uzależnienia,
- ✓ wiedzy na temat praktyki terapeutycznej i nowoczesnego podejścia do leczenia uzależnień,
- ✓ informacji, na czym polega interdyscyplinarne podejście do rozwiązywania problemów uzależnień

...sięgnij po miesięcznik **Świat Problemów**

(www.swiatproblemow.pl). Wydawcą pisma jest ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

Notka o autorce

JANINA WĘGRZECKA-GILUŃ – pedagog specjalny, psychoterapeuta, specjalista terapii uzależnień, redaktor naczelna miesięcznika „Remedium”. Autorka artykułów z zakresu uzależnień i zdrowia psychicznego, realizatorka szkoleń dla osób pracujących z dziećmi i młodzieżą z grup ryzyka.

Konsultacja naukowa

KRZYSZTOF OSTASZEWSKI – pedagog, dr n. hum. Adiunkt, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Redaktor naukowy miesięcznika „Remedium”. Współautor programów „Domowi Detektywi” i „Fantastyczne Możliwości”.

Dowiesz się więcej...

o uzależnieniach behawioralnych, sięgając do wkładek edukacyjnych (na temat hazardu, gier komputerowych, cyberseksu, Internetu, zakupoholizmu, zaburzeń jedzenia) publikowanych w miesięczniku „Remedium” od czerwca 2012 roku. Znajdują się w nich artykuły opisujące istotę danego uzależnienia, przykładowe scenariusze zajęć oraz edukacyjny komiks dla nastolatków. Materiały te przeznaczone są dla rodziców, nauczycieli i pedagogów szkolnych oraz specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą.

ISBN 978-83-918815-9-0

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

BROSZURA FINANSOWANA

ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW HAZARDOWYCH
BĘDĄCYCH W DYSPOZYCJI MINISTRA ZDROWIA