

DEPENDENȚA DE INTERNET

Prof.Sasu Elena Carmen
Școala Gimnazială "Gabriel Marinescu"-Tigveni, Argeș

Dependența de Internet poate fi definită ca o utilizare necontrolată a Internetului, conducând la *“extenuare, dizabilități funcționale și tulburări psihiatrice”*.

Kimberly Young, de la Universitatea din Pittsburgh, SUA, a observat încă din 1966 că *“unii utilizatori on-line au devenit dependenți de Internet într-un mod asemănător cu cel în care alte persoane au devenit dependente de droguri sau de alcool, această dependență de Internet ducând la o deteriorare a activității școlare, sociale și profesionale.”*

Pentru a decide dacă un elev este dependent de Internet, vă propun un chestionar cu opt întrebări:

1. Simți că te preocupă Internetul?
2. Simți nevoia să utilizezi Internetul pe perioade de timp din ce în ce mai lungi pentru a putea obține satisfacție?
3. Ai făcut de repetate ori eforturi fără succes pentru a modera sau a te abține de la utilizarea Internetului?
4. Te simți neliniștit, prost dispus, deprimat sau iritat atunci când încerci să întrerupi sau să oprești utilizarea Internetului?
5. Rămâi on-line un timp mai lung decât îți propusesesi initial?
6. Ai periclitat sau ai riscat pierderea unei oportunități semnificative în ceea ce privește o relație sau o carieră profesională din cauza Internetului?
7. Ai mințit familia sau alte persoane pentru a ascunde proporțiile implicării tale în Internet?
8. Folosești Internetul ca pe un mod de a fugi de probleme sau de a-ți elimina o stare neplăcută?

Cei care răspund „Da” la cinci sau mai multe întrebări sunt dependenți de Internet, iar ceilalți sunt utilizatori normali de Internet.

Statisticile au arătat că Internetul are cea mai mare popularitate printre tineri. Riscurile pe care le înfruntă tinerii utilizatori de Internet pot fi grupate în cinci categorii:

- Caracterul necenzurat al Internetului și dificultățile întâmpinate de adolescenți în evaluare critică a informației la care sunt expuși.
- Potențialele pericole asociate cu folosirea de detalii personale sau cu stabilirea unor întâlniri personale cu indivizi întâlniți on-line.
- Efectele negative ale expunerii la pornografie nesolicitată.
- Apariția oboselii și a singurătății.
- Efectele expunerii la site-uri care incită la ură și violență

Folosirea Internetului în exces are ca rezultat și scăderea performanțelor școlare.

Pentru evitarea acestor riscuri prezentăm o listă de sugestii pentru a-l ajuta pe adolescent să redobândească controlul.

- Solicitați-i un program al orelor petrecute pe Internet: Cereti-i o listă scrisă a orelor pe care le petrece one-line.

- Stabiliți limite clare: Stabiliți reguli referitoare la numărul de ore pe care adolescentul le poate petrece on-line.
- Țineți computerul într-o zonă comună: Plasați computerul în camera de zi și treceți pe acolo de mai multe ori în timp ce adolescentul sunt one-line pentru ca el să știe că este supravegheat.
- Incurajați activitățile în timp real: Ajutați-l pe adolescent să reia legăturile cu grupurile pe care înainte le agreea, sau încurajați-l să caute preocupări noi.

Părinții, tind să considere că folosirea Internetului reprezintă o modalitate pozitivă pentru a-și petrece timpul-și poate fi așa, dacă este folosit judicios. Totuși, mulți părinți nu cunosc cum funcționează un computer și/sau nu alocă timp pentru supravegherea folosirii Internetului de către adolescent.

Așadar, părinții trebuie să-și exercite dreptul și responsabilitatea de a supraveghea folosirea Internetului de către copiii lor.