

ŠTETAN UTICAJ VIDEO IGRICA PO RAZVOJ DECE

Autor: Katarina Jonev Ćiraković,
stručnjak za bezbednost dece na internetu

Igra je najvažnija aktivnost dece u ranim uzrastima. Ona doprinosi razvoju celokupne ličnosti deteta, njegovom intelektualnom, socio-emocionalnom, moralnom i fizičkom razvoju. Igranje predstavlja, na globalnom nivou, jednu od najučestalijih aktivnosti dece (svih uzrasta) na digitalnim uređajima (na mobilnom telefonu, računaru, tabletu). Zahvaljujući brzom tehnološkom razvoju, danas je moguće igrati video-igre različitih žanrova, na različitim uređajima, individualno ili sa drugim igračima (ili grupama igrača) iz bilo kog dela sveta i u bilo koje vreme.

Međutim, igranje video igara ima negativne i štetne posledice po razvoj dece, a naglašen je i štetan uticaj ovakve vrste aktivnosti na decu i njihovo poimanje okruženja oko sebe. Paralelno, postoji i mogućnost razvijanja zavisnosti od igranja video igrice kod sve većeg broja dece, naročito u periodu tokom pandemije korona virusa kada su deca i mladi bili izolovani od školskih i vannastavnih aktivnosti i usmereni na virtuelni svet.

Zavisnost od interneta

Primetili ste sve veći broj male dece kako drži mobilne telefone dok roditelji sede u kafićima? Čuli ste, od prijateljice prijateljice, da dete od nekoliko meseci ne može da se uspava sem ako mu se ne pusti muzika sa mobilnog telefona? Znate dete od 2 godine koje odbija da jede sem ako mu roditelji ne pustite crtani film sa mobilnog? Prisustvovali ste scenama da kada detetu roditelj oduzme telefon ono vrišti, plače, pa čak i postaje agresivno?

A verovatno poznajete i roditelje dece mlađih uzrasta koji nakon napornog dana na poslu ne silaze sa mobilnog telefona? Deca mlađeg uzrasta oponašaju ljude iz svog najbližeg okruženja i misle da je u redu da koriste telefone non stop. Što više decu navikavamo na mobilne telefone i internet postoji veća tendencija da se stvori zavisnost.

Kad se spomene zavisnost, obično pomislimo na alkohol, tablete, nikotin, droge ili kockanje, a objekata zavisnosti ima mnogo više. Veliku ulogu u kreiranju zavisnosti počeli su da igraju internet, društvene mreže i video igre, naročito kod mlađe populacije i dece.

U vreme kada se dete formira, načini kako se slobodno vreme provodi su vrlo važni za pravilan razvoj ličnosti. Preteranost u bilo čemu može biti izuzetno loša i poremetiti normalan proces razvoja.

Zavisnost od interneta predstavlja osećaj gubitka kontrole i nemogućnost da se vreme upotrebe različitih platformi ograniči. U naglom je porastu na globalnom nivou, a Srbija nije isključena.

Gde se nalazi granica prelaska korišćenja interneta u zavisnost?

Zavisnost od Interneta je klinički poremećaj sa snažnim negativnim posledicama na socijalno, radno, porodično, finansijsko i ekonomsko funkcionisanje ličnosti. Predstavlja savremen oblik zavisnosti koji se manifestuje kao stanje pojedinca, u kome je upotreba interneta postala dominantna životna aktivnost koja ga izoluje u odnosu na ostale društvene tokove, i koja stvara negativne posledice po njega i njegovu okolinu. Zavisnik ne može da se odvoji od aktivnosti na internetu (bilo da su u pitanju igre, surfovanje, ili društvene mreže), što dovodi

do sukoba sa njegovim svakodnevnim, stvarnim životom. Osećaj da ne može da pristupi internetu, izaziva osećaj nemoći i velikog stresa.

Pod aktivnostima u vezi sa Internetom ne može se uzeti u obzir samo online boravak na mreži, već i sve ostale aktivnosti koje su u vezi sa mrežom - odgovaranje i pisanje mejlova, rasprave na grupama, video igre, čitanje preuzetih vesti, časopisa, članaka, tekstova uopšte i dr.

Vreme provedeno za računarom je najčešće pominjani kriterijum za dijagnostifikovanje poremećaja zavisnosti od Interneta i smatra se da **je 4 do 6 časova dnevno simptom zavisnosti**. Međutim, treba napomenuti da je u pitanju 4 do 6 časova slobodnog vremena dnevno (dakle ne radne, školske i poslovne aktivnosti) kao i to da ovo može, ali i ne mora, biti pokazatelj internet zavisnosti (Moramo uzeti u obzir da dan traje 24 časa. Od toga provedemo u proseku 8 sati spavajući, 8 sati u školi ili na poslu, ostaje nam još 8. Ako od tih 8 sati provedemo više od 4 sata za kompjuteru ili na internetu, da li mislite da je to dobro? A da li mislite da je dobro i za dete?).

Mnogo sigurniji znaci tj. simptomi internet zavisnosti su: neraspoloženje, promenjeno ponašanje, provođenje sve više vremena za kompjuterom, mobilnim telefonom i internetom, prekid školovanja ili radnog odnosa, zanemarivanje drugih obaveza i interesovanja, problemi sa koncentracijom i pamćenjem, nesanica, problemi sa kičmom, vidom, sluhom... Prisutni su i razdražljivost, depresija, povučenost. Gubitak pojma o vremenu koje se provodi na internetu i kompjuteru, kao i izolacija od porodice.

Treba istaći i da su znakovi i simptomi po kojima se prepoznaje zavisnost od interneta razlikuju se od pojedinca do pojedinca.

Internet zavisnost se ispoljava u više oblika:

- zavisnosti od igranja kompjuterskih igara
- zavisnost od surfovanja internetom
- zavisnost od sajberseksa
- zavisnost od društvenih mreža
- zavisnost od internet kockanja
- zavisnost od onlajn kupovine
- zavisnost od kompjutera i telefona uopšte

Poput korišćenja droge ili alkohola – osoba želi da pobegne od svakodnevnih problema, želi da se opusti, pobegne od stresa i neprijatnosti iz stvarnog života. Internet i društvene mreže su idealno sredstvo za odvratanje pažnje od pravih problema.

Ako internet ciljano koristimo da bi se bolje osećali, pobegli od stvarnosti i gubimo iz vida hobije, sport, stvarne prijatelje, gubitak vremena, i u virtuelnom prostoru pokušavamo da nadoknadimo ono što nam nedostaje u sopstvenom životu, onda nam je to razlog da dobro obratimo pažnju, a možda čak i da se zabrinemo.

U današnje vreme, deca i mladi provode znatno više vremena na društvenim mrežama jer imaju osećaj da je tamo život mnogo bolji. Pokazuju visoki stepen poistovećivanja sa virtuelnom zajednicom. Lakše im je da stvaraju virtuelna prijateljstva nego realna. Zapravo, imaju mnogo više virtuelnih nego pravih prijatelja. Pojačan život na internetu troši nam mnogo vremena a time se dolazi i do digitalne zavisnosti.

Iako se čini da je virtuelna interakcija sa hiljadama druge dece u redu, ona najčešće dovodi do dodatne izolacije deteta i otuđenje od stvarnog društva.

Osobe koje suviše koriste internet pokazuju i znake apstinencije kada nemaju interneta ili kada su na mestu gde je domet slab ili ga nema uopšte.

Zavisnost od video igri

Od prvog dana upoznavanja sa tehničkim sredstvima, deci treba ponuditi edukativne i njihovom uzrastu primerene sadržaje i upoznati ih sa višenamenskim mogućnostima: dostupnost mnogih informacija, učenje stranih jezika, lakše savladavanje školskog gradiva itd. Sve te pogodnosti treba koristiti u pozitivne svrhe i za lični razvoj.

Kompjuterske igrice su u današnje vreme najpopularnija dečija aktivnost. Ovakav vid zabave može imati efekte na razvoj deteta. Postoje edukativne igrice koje traže apstraktno razmišljanje i razvoj veština koje se ne uče u školi: praćenje instrukcija, rešavanje problema, brzo razmišljanje, razvoj strategije, procenjivanje sposobnosti itd. Kompjuterske igrice su jedan od načina da se deca uvedu u svet tehnike. Međutim, sve što se koristi “previše” počinje da ima i štetno dejstvo.

Kada govorimo o industriji video igara moramo imati na umu da je to je jedna od najmoćnijih industrija današnjice. Ono što je malo poznato jeste da čitav tim iskusnih psihologa i psihijatara stoji iza tih igrica. Ono što je najstrašnije, manipuliše se osnovnim ljudskim potrebama i emocijama, a to su potrebe za bliskošću, važnošću i pripadnošću. Upravo na tom mestu stvara se pogodno tlo za razvijanje zavisnosti, te se osnovne ljudske potrebe zadovoljavaju upravo kroz video igrice. Ono što je posebno opasno, a izuzetno malo se priča o tome jeste da se kroz video igrice razvija i zavisnost od kocke.

S obzirom da deca nisu formirane ličnosti, nasilni sadržaji zaista mogu podstići njihovu agresivnost jer deca ne mogu da procene efekte svog ponašanja. Kada u

velikoj meri “prate” ili imitiraju ponašanje likova iz kompjuterskih igrice oni ova ponašanja prenose na lični plan, kopiraju i prihvataju kao sopstvena, neodvojiva od realnog života. Previše provedenog vremena uz igrice dovodi do toga da dete ne može precizno da razgraniči svet igrice od stvarnog sveta. Svedoci smo da deca imaju sve češće problema i sa koncentracijom i pažnjom.

Takođe, višečasovno sedenje pored kompjutera dovodi do krivljenja kičme, očni mišići nisu dovoljno stimulisani, fina motorika je svedena na minimum, deca gube interesovanje za spoljašnji svet i druženje. Mnogi sadržaji koje dobijamo putem interneta daju nam gotov proizvod bez dodatnog napora da sami dođemo do rešenja. Na taj način deca gube kreativnost, manje maštaju i nisu u mogućnosti da razvijaju svoje potencijale.

Pored upotrebe društvenih mreža, najveći procenat mladih vreme provodi vreme upravo igrajući igrice. Svetska zdravstvena organizacija (SZO) je na osnovu naučnih dokaza svrstala kompulsivno igranje video igrice među mentalne poremećaje. Pored SZO sve je veći broj institucija i stručnjaka koji upozoravaju na pojavu ovog fenomena. Podaci izvedeni iz studije „Bihevioralne zavisnosti u Srbiji”, koja je rađena na reprezentativnom uzorku od 3.000 ispitanika, pokazuju da je 1,8 odsto naših sugrađana zavisno od video-igrice.

U pojedinim zemljama postoje i grupe za pomoć onima koji pate od ove zavisnosti. Videli ste sigurno u nekom filmu kako izgledaju sastanci na primer Anonimnih alkoholičara? Kada se predstavljaju kažu: „Moje ime je....i ja sam alkoholičar”. Danas je situacija ovakva: „Moje ime je... i ja sam zavisnik od video igara”. U Engleskoj, Južnoj Koreji i Japanu duže od decenije postoje klinike za odvikavanje od igranja video igrice. I u Srbiji i na celom Balkanu se stručnjaci sve više suočavaju sa ovom problematikom.

Broj (mladih i dece) zavisnika od video-igrice raste od kada su na tržište izbačeni android telefoni jer je za igranje igrice nekada bio potreban kompjuter. Roditelji su tada mogli lakše da kontrolišu dečje ponašanje jer su kompjuter jednostavno mogli da iznesu iz sobe ili da ga isključe iz struje. Danas se dete svuda kreće s telefonom u ruci i nemoguće je kontrolisati šta na njemu radi – jer čak i kada ode na „spavanje“, ono igra igricu ispod pokrivača ili odlazi u toalet sa telefonom. Iako se o ovom fenomenu nedovoljno zna, moramo da imamo u vidu da neće svako dete koje provodi više vremena ispred kompjutera igrajući video igre odmah razviti zavisnost.

Da bi neko postao zavisnik mora da postoji serija uzroka, kao uostalom i kod razvijanja drugih oblika zavisnosti.

Najrizičniju grupu čine deca koja su sramežljiva, introvertna i usamljena. Dečaci pokazuju posebnu sklonost ka onlajn igrama u kojima se u potpunosti uživljavaju u virtuelne likove. Nedvosmisleno je potvrđeno, da iako možda isprva deluju kao bezazlene, video igre mogu uništiti život, dovesti do povređivanja pa čak i do samoubistva (jedan od primera je i igrica *Plavi kit*). Opsednutost je izuzetno loša stvar, a zavisnost od video igara može imati trajne posledice po razvoj mlade osobe.

Igranje pokreće moždani nagradni centar, koji oslobađa dopamin, koji se ponekad naziva i jednim od „osećajnih dobrih hormona“. Dopamin je povezan sa osećajem euforije, blaženstva, koncentracije i motivacije. Kada video igra dete oduševi tako što omogućava postizanje novog visokog rezultata ili 'obaranje rekorda' video igre mogu biti ugodne i zanimljive za decu i tinejdžere, pa ne bi trebalo biti iznenađenje da su popularni izbor za popunjavanje slobodnog vremena, ali kada privlačnost prevaziđe zabavu, može biti razlog za zabrinutost. Za decu koja se

bore sa samopouzdanjem, uspeh u igrama može pojačati osećaj sopstvene vrednosti. Nakon teškog dana u školi ili borbe sa povezivanjem sa vršnjacima, uspešno igranje igre može izazvati pozitivne emocije. Igre takođe mogu poslužiti kao bekstvo od stvarnosti. Za dete koje je socijalno izolovano ili živi u teškoj porodičnoj situaciji (razvod, razdvajanje, bračni sukob), zakoračenje u virtualni svet može pružiti osećaj oslobađanja od stresa iz svakodnevnog života. Sva su deca različita i postoje razni razlozi zašto su neka deca privučena igranju.

Upoznavanje sa specifičnim interesovanjem deteta za igre je najbolji način da se utvrdi da li igranje nudi zdrav izlaz iz situacije ili može postati problematično.

Zavisnost od video-igara jeste jedan od najvažnijih negativnih aspekata u vezi sa igranjem video-igara. Igranje video-igara stimuliše lučenje dopamina (hemijske supstance koju proizvodi naš organizam, a zadužena je za regulisanje raspoloženja i nivoa energije) i lako dovodi do stvaranja navike igranja, što je karakteristično i za druge aktivnosti na digitalnim uređajima koje imaju interaktivnu komponentu (npr. imejl, četovanje). Kako opisuju Smol i Vorgan u svojoj knjizi Internet mozak, „mladi digitalni urođenici omamljeni su blještećom grafikom i zavisni od intenzivnih vizuelnih stimulusa koji se brzo smenjuju”.

Problem je kao što što su deci telefoni prve igračke i što smo ih uputili na igrice od malih nogu, već sa dve ili tri godine starosti. Oni ne znaju za drugačiju stvarnost, za stvarnost bez video igrice zato im je nažalost lakše da razviju oblike zavisnosti. Međutim, stručnjaci, zdravstveni radnici, psiholozi i pedijatri upozoravaju sledeće: ako deca u uzrastu do 5 godina provode oko 7 sati ispred ekrana postoji mogućnost da imaju redukciju čeonog reznja mozga koji nas izdvaja od drugih primata.

Razvoj sposobnosti koncentracije se takođe dovodi u pitanje, kao i način formiranja mišljenja, razmišljanja i sagledavanja stvarnosti i sveta oko sebe. I fizički dete može pokazati simptome poput bola u leđima, nepravilnog držanja tela, bola u vratu, gojaznosti. Može doći i do poremećaja u ishrani, spavanju, i do malaksalost (zabeleženi su slučajevi dece koja su danima bila zaključana u sobi, bez unošenja tečnosti i hrane, bez spavanja jer su igrali igrice, i zbog toga odvođena u Hitnu pomoć).

Roditelji ne smeju da ispuste iz vida da telefon i tablet ne vaspitavaju dete, već da je to njihova dužnost. Ako se samo zamislimo na trenutak i rezonujemo situaciju na sledeći način: detetu od 3 godine damo telefon u ruke, ne kontrolišemo šta radi, puštamo ga kad poželi i koliko dugo želi da igra igrice da li to znači da ćemo samo nekoliko godina kasnije imati internet zavisnika? I sa druge strane, stručnjaci prognoziraju da će odvikavanje deteta od mobilnog telefona trajati vremenski duže nego što je to slučaj sa drogom.

Razlog je taj što smo okruženi mobilnim telefonima, svuda su oko nas, nemoguće ih je izbeći što će još više doprineti komplikovanom procesu odvikavanja.

Mlada osoba koja je zavisnik od video igrice će pokazati znake agresije, depresije, razdražljivosti kada je onemogućen da igra, ulaziće u konflikte ili otići u drugu krajnost – samoizolovaće se. Može doći do namernih nanošenja povreda (oštrim predmetima po rukama ili nogama) pa i do suicida.

Kada je u pitanju ova vrsta zavisnost, ne mogu a da ne pomenem i klađenje i kockanje na internetu jer je ponekad usko vezana za zavisnost od video igara. Da bi kupili poene, heroje, ambleme, deci je ponekad potreban pravi novac. Ukoliko im roditelji uskrate novac, dete će pribеći nedozvoljenim sredstvima da bi došlo do novca a to je sve češće internet klađenje (s obzirom da ne postoji mogućnost provere da li se u virtuelnom svetu kladi dete ili odrasla osoba, kockanje je jedan

od načina kako se može doći do novca). Kao i kockanje u stvarnom životu, kontinuirano klađenje na internetu, može da dovode do gubitka ušteđevine, do zaduživanja, stalne akumulacije duga, porodica postaje disfunkcionalna. Kao rezultat, osoba može da pribegne i upotrebi cigareta, alkohola i droge. Sve su ovo kobne posledice po dete i mladu osobu.

Zašto dolazi do stvaranja zavisnosti?

Specijalne bolnice za bolesti zavisnosti imaju sve više slučajeva dece zavisnih od igranja video igrica. U Beogradu najmlađi registrovani zavisnik ima 4 godine. Međutim, u ove bolnice ne dolazi puno zavisnika od video-igrice zbog više razloga. Jedan od njih je jer zalučeni „gejmeri“ izbegavaju da dođu u ustanovu u kojoj se leče narkomani i alkoholičari. Drugi razlog je taj što roditelji zavisnost od igrice još uvek ne prepoznaju kao bolest, iako ona ima iste karakteristike kao i sve druge zavisnosti. Treći razlog je sramota (i deteta i roditelja koji će pre zažmuriti nego da budu okarakterisani kao loši roditelji čije je dete zavisnik, a ne shvataju da time mogu da spase dete od težih posledica).

Ono što je zavodljivo kod video-igrice jeste činjenica da nije potrebno mnogo angažovanja, a osećaj nagrade i zadovoljstva je veliki. Igricama se lako pristupa s mobilnog telefona, a osoba ne mora da ulaže veliki trud da bi pobedila. Čak i odrasli ljudi koji su zreli i odgovorni često otvaraju pasijans na kompjuteru ili neku igricu na telefonu u pauzi na poslu, ili u javnom prevozu jer ih to relaksira.

Većini dece veće zadovoljstvo pričinjava igranje igrica nego fudbal s vršnjacima jer je za fudbal neophodan fizički napor. Kada igraš neku igru u realnosti, nekad

gubiš, nekad dobijaš i stalno si izložen kritici. Ako igraš video-igricu, nema svedoka poraza i lako se prelazi na sledeću igricu.

Simptomi zavisnosti od video-igara identični kao i u slučaju alkoholizma ili narkomanije. Kada se detetu oduzme oruđe kojim se igra (mobilni telefon, uskrati konzola za igranje, računar,) simptomi zavisnosti od video-igara identični kao i u slučaju alkoholizma ili narkomanije. Kada se detetu oduzme stvar uz koju provodi toliko vremena, javlja se apstinencijalna kriza koja se manifestuje kroz uznemirenost, bes i anksioznost.

Stručnjaci ističu da se zavisnost ne definiše samo količinom vremena, odnosno brojem sati provedenih u igranju igrice, već i činjenicom da ostale aktivnosti kao što su škola, sport i druženje sa vršnjacima „stradaju” zbog igranja igrice. Roditeljima obično zazvoni alarm za uzbunu kada shvate da dete ozbiljno posustaje u školi, a manje su zabrinuti zbog činjenice da su deca postala prekomerno gojazna i bleđa jer sunce ne vide gotovo nikada.

Mlada osoba koja deset sati dnevno igra video-igrice iscrpljena je kao da je deset sati bila na treningu, ali dodatni problem predstavlja činjenica da se ona nije bavila fizičkom aktivnošću, već je satima bila prikovana uz ekran i verovatno uzimala gomilu grickalica i energetske napitake. Osim školskog uspeha, strada i emotivni i socijalni život tinejdžera – oni nemaju ni devojke, ni drugare i ne bave se sportom.

Kada je reč o video igricama, mora se uzeti u razmatranje i aspekt bezbednosti. Komunikacija sa nepoznatim osobama, kao i potencijalnim internet predatorima (razmena privatnih poruka, četovanje u sklopu igre ili razgovori uz pomoć slušalica i mikrofona koje deca koriste tokom igranja) je moguća ako dete igra video igru na internetu onlajn. Izloženost uznemiravanju ili digitalnom nasilju od strane drugih igrača ili grupe igrača (čemu doprinosi mogućnost

anonimnog otvaranja profila u onlajn igrama). Takođe, prisutna je izloženost štetnim i uzrasno neprimerenim sadržajima (video-igre koje sadrže nasilje, eksplicitne seksualne sadržaje, upotrebu droge, kockanje) ali i mogućnost deljenja ličnih podataka sa nepoznatim osobama.

Kako da izbegnemo stvaranje zavisnost kod dece?

Preterana vezanost za internet i virtuelni svet može biti destruktivna po razvoj ličnosti deteta. Kako da roditelj ne upadne u zamku i kako da izbegnemo stvaranje zavisnosti kod dece?

Za početak, roditelji moraju da provode više kvalitetnog vremena sa svojom decom – umesto da ih navikavaju da koriste savremene tehnologije konstantno i po više sati dnevno, deci treba osmisliti kreativne aktivnosti, odvesti ih u šetnju, bioskop, čitati im bajke i priče pred spavanje, igrati sa njima “Ne ljuti se čoveče” ili nešto slično. Jedna od najkorisnijih stvari je usmeriti decu na prirodu i aktivnosti u prirodi i usmeriti ih na sport.

Komunikacija između roditelja i deteta mora da postoji. Razumevanje i poverenje takođe. Roditelj mora da pokaže detetu podršku, da zajedno provode vreme za računarom i da se potrude da znaju aktivnosti deteta, koliko i koje video igre dete igra.

Da bi izbegli mogućnost da dete pretera u korišćenju telefona, kompjutera i interneta, roditelji moraju da postave jasna pravila – od vremenskog trajanja odnosno koliko dugo je dete ispred monitora, preko sadržaja koji se gleda ili aplikacija koje se koriste.

Sistem nagrade i kazne je takođe preporučljiv. Nagrade ako se dete ustručava prekomernog korišćenja računara i telefona (na primer ispoštuje odluku roditelja da ih celo popodne ne koristi) i sankciju, odnosno kaznu ako se ogluši o dogovor. Ako se dete zatvara u sobu, ignoriše roditelje i svet oko sebe, jedino interesovanje su mu internet aktivnosti, ne može da se suzdrži od upotrebe, ne treba ga opravdavati! Treba uvideti problem i uhvatiti se u koštac sa njim i ne gurati ovakve stvari pod tepih!

Roditelji, naročito mlađih generacija, ne smeju da imaju izgovore jer time lažu sebe, a detetu ne pomažu. Parole mnogih mladih roditelja „to su te moderne generacije, svi to rade” ili „Svi su na telefonu”, “Svi igraju igrice”, “Neće mu biti ništa” su neprihvatljive i samo nanose detetu veću štetu. Verovali vi ili ne, zaista postoji veliki broj roditelja koji deci ne nameću internet aktivnosti, ne stavljaju im telefon u ruke, koliko god da su umorni i nervozni, već posvećuju detetu vreme na kreativan način! Stoga I jeste bitno usmeriti dete na sport i fizičku aktivnost ili na kreativne hobije poput crtanja, slikanja, muzike.

Postoje roditelji koji ne smatraju internet zavisnost pravom zavisnosti. Ne shvataju ili odbijaju da vide realnost a ona nije svetla: sve više kliničkih psihologa prepisuje deci lekove antidepresive, specijalni programi u Specijalnoj bolnici za bolesti zavisnosti namenjeni su deci zavisnicima od interneta I video igrice (kapaciteti su pre pandemije korone bili popunjeni), sve više se u urgentne centre javljaju roditelji sa decom koja su malaksala, jer nisu danima jela, spavala, pomerila se iz stolice, nego su do preiscrpljenosti igrala igre. Deca su izgubila osećaj empatije, imaju problem sa govorom već u ranim godinama detinjstva, nisu dovoljno socijalna.

Internet zavisnosti može da se predupredi. Cilj je uspostavljanje zdravog modela življenja.

Što više kvalitetnog vremena posvetimo deci u periodu do 5 godina njihovog života koje su i najbitnije, sa što više kreativne igre, upućivanje na sport, na razvoj intelektualnih veština (muzika, ples, slikanje, pa čak i jezici), a manje na virtuelni svet, to će biti i manje šanse da u kasnijim godinama dete bude zavisnik od interneta i video igara.