

*Co więc Bóg złączył,  
tego człowiek niech  
nie rozdziela  
(Mt 19, 6)*



**WPŁYW UZALEŻNIENIA OD INTERNETU  
NA RELACJE MAŁŻEŃSKIE**

# PLAN PREZENTACJI – CZĘŚĆ I

## Wstęp

- **TŁO PROBLEMATYKI**

- **1. PRZYCZYNY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU.**
- **2. MOŻLIWOŚCI, KTÓRE STWARZA INTERNET.**
- **3. ZAGROŻENIA PŁYNAĆE Z INTERNETU.**
- **4. POMOC OSOBOM UZALEŻNIONYM.**
- **5. ROLA ROZEZNANIA DUCHOWEGO.**

## Problematyka

## Zakończenie

- **WNIOSKI**

# WSTĘP

---

1. **Badania pokazują, że kryzysy małżeńskie znacznie osłabiają relacje małżonków.**

2. **Problem uzależnienia od internetu nie jest jeszcze przebadany, aczkolwiek zgubne jego skutki dostrzegają już terapeuci i księża.**



# PROBLEMATYKA



# 1. PRZYCZYNY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

---

**1. Nałogowe uprawianie hazardu.**

**2. Dokonywanie zakupów za pośrednictwem internetu.**





*Kocham moją żonę i bardzo chciałbym wiedzieć, jak jej pomóc, ale muszę też myśleć o naszych dzieciach. Nie wiem, jak długo będzie mnie jeszcze stać, aby płacić za ich naukę w katolickiej szkole. Ostatnie czesne poszło na zakup drogiej walizki, która była nam potrzebna jak przysłowiowa dziura w moście...*

*Sama widzi jedno wyjście z sytuacji: zacząć grać na loterii, bo jak mówi: Po prostu wiem, że wygram dużo pieniędzy i wtedy nie będziesz musiał się więcej martwić.*

*Zupełnie straciła poczucie rzeczywistości...*

## 2. MOŻLIWOŚCI, KTÓRE STWARZA INTERNET

---

- ✘ **Możliwość zatrudnienia i zarobienia pieniędzy (aukcje, sprzedaż za pośrednictwem sieci).**
- ✘ **Korzystanie z gier komputerowych sposobem na odreagowanie stresu, na nudę, samotność, uwolnienie od napięcia psychicznego, pomoc w przezwyciężeniu depresji.**





### 3. ZAGROŻENIA PŁYNAĆCE Z INTERNETU

- ✘ **Zaprzestanie poświęcania czasu i uwagi rodzinie.**





- **Pogorszenie sytuacji finansowej małżonków.**
- **Uniemożliwienie godziwych warunków życia.**
- **Utrata zaufania swoich bliskich.**
- **Jeżeli komputer jest częścią pracy zawodowej mąż czy żona osoby uzależnionej może żyć w ciągłej obawie o dobro swojego małżeństwa i rodziny.**
- **Zły przykład rodzica i podważenie swojego autorytetu.**
- **Niebezpieczeństwo utraty pracy.**



- **internetowa pornografia**

- **rozwiązłość seksualna**

*„Mój mąż opowiada za pośrednictwem internetu o swoich najskrytszych uczuciach... Im więcej czasu spędza ze swoimi wirtualnymi przyjaciółmi, tym mniej czasu poświęca rodzinie i mnie.*

*Boli mnie, że on, który zawsze z pełną nieśmiałością rozmawiał o wszystkim, co dotyczy spraw cielesnych w małżeństwie, teraz, kiedy wchodzi na swojego czata, nie ma żadnych tego typu oporów.*

- zdrady – nadużycie zaufania w małżeństwie

*Zauważyłam, że mąż zaczyna mnie unikać. Mam wrażenie, że nie lubi mnie już nawet dotykać...Ostatnio nawet wstał z łóżka i poszedł do komputera. Byłam załamana i przeplakałam całą noc”.*

K. Young, P. Klausning. *Uwolnić się od sieci...*, s. 115



- doświadczenie skrajnych uczuć, które zagrażają trwałości i stabilności związku małżeńskiego.

*Nie mogę wprost uwierzyć, że są we mnie takie uczucia. Nigdy nie żywiłam do nikogo nienawiści, nigdy nie odczuwałam potrzeby, aby coś zniszczyć. A tymczasem teraz chciałam rozwalić jego komputer na kawałki, choć nigdy w życiu nie czułam czegoś takiego. Nie zdawałam sobie sprawy, że potrafię być tak zła i rozwścieczona.*

# NAUKA KOŚCIOŁA

**„ ....mąż i żona świadczą sobie wzajemnie pomoc i posługę oraz doświadczają sensu swej jedności i osiągają ją w coraz pełniejszej mierze”.**



**Sobór Watykański II, KDK**



# CZYNNIKI RYZYKA

- Nieumiejętność komunikacji lub niechęć do dialogu.
- Posiadanie różnych priorytetów oraz nieumiejętność zrozumienia drugiej strony może być przyczyną chaosu.
- Brak rozmowy i wzajemnych spotkań otwiera drzwi do uzależnienia od internetu, zwłaszcza, jeśli istnieje skłonność do popadania w nałogi.

- **Niezgodność marzeń i oczekiwań.**

**Terapeuci i psychologowie często słyszą skargę:**

*On czy ona nie jest już tą samą osobą, jaką poślubiłam czy poślubiłem. Chciałabym czy chciałbym cofnąć czas, żebyśmy byli tacy, jak dawniej”,*

*K. Young, P. Klausning. Uwolnić się od sieci..., s. 117*

- **Okresy przejściowe i kryzysy.**



# 4. POMOC OSOBOM UZALEŻNIONYM ŻYJĄCYM W MAŁŻEŃSTWIE

**PROBLEMY,  
Z KTÓRYMI BORYKA SIĘ OSOBA  
ŻYJĄCA Z MAŁŻONKIEM  
UZALEŻNIONYM**

- 1. Brak wiary w siebie.**
- 2. Poczucie niskiej wartości.**
- 3. Depresja.**
- 4. Zaniżona samoocena.**





## PROBLEMY OSOBY UZALEŻNIONEJ

1. Brak empatii i zrozumienia drugiej strony.
2. Egoizm.
3. Własne problemy.



**Jak pomóc?**

**Udać się  
profesjonalisty**

**Podjąć duchowe  
rozeznanie**

# 5. ROLA ROZEZNANIA DUCHOWEGO

1. **Modlitwa do Ducha Świętego.**
2. **Zebrać wszystkie potrzebne informacje.**
3. **W decyzji kierować się wartościami ewangelicznymi.**
4. **Wiedzieć, co na ten temat mówi Kościół (pomoc kapłana, poradni życia rodzinnego, katechety).**
5. **Poszukać rady (spowiednik, kierownik duchowy, terapeuta, przyjaciel).**
6. **Podjąć decyzję zgodnie z sumieniem.**
7. **Poddać próbie swoją decyzję – skonfrontować ze Słowem Bożym – Ga 5, 22-23; Flp 4, 7)**



# ĆWICZENIE ROZEEZNANIA DUCHOWEGO



Najlepsze,  
co może się  
zdarzyć,  
to jeśli zrobię...

Najgorsze,  
co może się  
zdarzyć, to jeśli  
zrobię...

Najlepsze,  
co może się  
zdarzyć,  
to jeśli nie  
zrobię...

Najgorsze,  
co może się  
zdarzyć,  
to jeśli nie  
zrobię...

# ZAKOŃCZENIE - WNIOSKI

1. Aby zbudować trwałą i szczęśliwą związek małżeński potrzeba wysiłku, czasu i prawdziwej współpracy obojga stron. Umieć przewidywać, rozwiązywać małe problemy, gdy się pojawią. Widzieć własne podejście do życia i je omawiać.



**2. Zmiany w życiu czy kryzysy, które towarzyszą człowiekowi powodują napięcie i stres. Należy znaleźć jakieś środki zaradcze, aby z nimi sobie poradzić. Istnieje jednak zdecydowana różnica między uwalnianiem stresu w sposób właściwy a zachowaniami świadczącymi o uzależnieniu.**



# CZEŚĆ II

---





*Błogosławieni czystego  
serca, albowiem oni  
Boga oglądać będą  
(Mt 5, 8)*



**RODZICE, DZIECI I WIRTUALNE ZAGROŻENIA**

# PLAN PREZENTACJI

**Wstęp**

- **TŁO PROBLEMATYKI**

**Problematyka**

- **1. UKRYTE ZAGROŻENIE**
- **2. POMOC.**

**Zakończenie**

- **WNIOSKI**

# WSTĘP

---

1. **Szybki rozwój technologii.**
2. **Trudności rodziców w opanowaniu zasad posługiwania się komputerem.**
3. **Nieświadomość zagrożeń.**



# PROBLEMATYKA





# 1. UKRYTE ZAGROŻENIE

**1. Dziecko narażone jest na zagrożenie, jeśli pozostawione jest bez nadzoru.**

- **Amerykańskie sieci telewizyjnych nadaje programy informacyjne oraz typu talk-show na temat używania internetu przez dzieci.**
- **stacja NBC wyemitowała serię programów pt. tytułem *złapać drapieżcę – To Catch a Predator***

**2. Wirtualni pedofile.**

**3. Dostęp do pornografii.**

**4. Nieodpowiednie treści (strony promujące przemoc, nienawiść, tortury, sposoby konturowania bomby).**

**5. Gry zawierające przemoc (typu *Doom*).**



# DZIECKO A UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

**Korzystanie z internetu przez dzieci może prowadzić do problemów psychologicznych, problemów w szkole.**

*Mój syn został wyrzucony ze szkoły z powodu swojej obsesji na punkcie gry w EverQuest – Po prostu był uzależniony. Coraz mniej czasu spędzał ze swoją dziewczyną oraz innymi przyjaciółmi, coraz mniej spał, rzadko oglądał telewizję – chciał tylko grać, s. 134*

# EMOCJONALNA OCENA

- 1. Internet jest nieodłączną częścią życia oraz ważnym narzędziem edukacyjnym.**

Umiejętność korzystania z internetu będzie ważna w przyszłości, gdy młody człowiek będzie szukał swego miejsca na rynku pracy.

- 1. To źródło informacji i dostarcza wiele rozrywek.**
- 2. Internet, podobnie jak narkotyki i alkohol, dostarcza również możliwości ucieczki od bolesnych uczuć i trudnych sytuacji życiowych.**
- 3. Dzieci, które popadają w uzależnienie od sieci pochodzą często z rodzin rozbitych lub przeżywających poważne problemy. Internet pozwala tłumić bolesne uczucia, pozwala wysyłać maile i rozmawiać, zamiast budować prawdziwe relacje.**



# CO MOGĄ ZROBIĆ RODZICE?

1. Uświadamianie, edukacja swoich dzieci.
2. Sprecyzować zasady korzystania z internetu obowiązujące w domu i egzekwować je.



### **3. Jeśli dostrzega się symptomy uzależnienia:**

- **znaleźć czas na rozmowę i jasno sprecyzować jej cel;**
- **stworzyć wspólny front;**
- **pokazać, że to co się robi, wynika z troski;**
- **ustalić czas korzystania z internetu.**
- **poszerzać swoją wiedzę komputerową;**
- **poznać specyficzny język jako charakterystyczną cechę cyberprzestrzeni;**
- **ustalić rozsądne reguły;**
- **ustawić komputer w widocznym miejscu;**
- **zachęcić dziecko do innej aktywności;**
- **wspierać, ale nie pozwalać na wszystko;**
- **jeśli to koniecznie, skorzystać z pomocy z zewnątrz.**

# ZAKOŃCZENIE - WNIOSKI

**1. Rodzice muszą uczyć swoje dzieci, co wolno, a czego nie wolno w kontaktach w nieznajomymi w internecie.**

**2. Chronienie dzieci przed pornograficznymi treściami nie jest łatwe.**

**Oprogramowanie, za pomocą którego można monitorować lub filtrować niebezpieczne treści, stanowi tylko częściowe i ograniczone rozwiązanie. Rodzice nie mogą mieć pewności, że dziecko nie skorzysta z takich stron w szkole, bibliotece czy domu kolegi.**

**3. Rodzice, prawodawcy, wychowawcy i nauczyciele i wszyscy dorośli czujący się odpowiedzialni za formację i wychowanie młodzieży powinni się interesować, na jakie treści dziecko może być narażone, kiedy wchodzi do internetu.**

**4. Rodzice powinni kontrolować, w jakie gry komputerowe czy internetowe gra ich dziecko, ale również umożliwić mu alternatywne formy spędzenia czasu.**

**5. Nawet niewielka ilość czasu w internecie może mieć negatywny wpływ na rozwój emocjonalny dzieci. W wirtualnym świecie unika się problemów, zamiast sobie z nimi radzić.**

**6. Rodzice powinni dbać, by ich dziecko budowało głębokie więzi.**



# ŹRÓDŁA

---

- **K. Young, P. Klausning. Uwolnić się od sieci. Uzależnienie od Internetu. Katowice 2009 s. 109-148.**
- [https://www.google.pl/search?q=uzaleznienie+od+internetu&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi414qryJPKAhXHjywkHb8cCRUQ\\_AUIBygB&biw=1366&bih=633](https://www.google.pl/search?q=uzaleznienie+od+internetu&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi414qryJPKAhXHjywkHb8cCRUQ_AUIBygB&biw=1366&bih=633)
- [https://www.google.pl/search?q=konflikt+w+ma%C5%82%C5%BCe%C5%84stwie&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj84Oz\\_vZPKAhVj1XIKHRCdDToQ\\_AUIBygB&biw=1366&bih=633](https://www.google.pl/search?q=konflikt+w+ma%C5%82%C5%BCe%C5%84stwie&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj84Oz_vZPKAhVj1XIKHRCdDToQ_AUIBygB&biw=1366&bih=633)

Dziękuję za uwagę😊

**AGNIESZKA WOJTYRA**

**III ROK DUSZPASTERSTWA RODZIN**

---