

Рекомендации для родителей по профилактике Интернет зависимости у детей

В настоящее время очень сложно представить жизнь современного человека без компьютера, сотового телефона. Эти средства есть почти в каждой семье и почти все они подключены к глобальной сети Интернета.

Дети с самого раннего детства начинают использовать персональный компьютер, довольно быстро становясь продвинутыми пользователями. Изначально большинство детей используют свои технические средства для того, чтобы играть в игры, которые зачастую становятся неотъемлемой частью жизни детей. Компьютер начинает выполнять не только развлекательную, но и образовательную функцию, ведь с помощью него можно также читать книги, слушать музыку, смотреть кино и делать множество других интересных вещей.

С развитием популярности сети Интернет некоторые подростки стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что проводят до 18 часов в день за компьютером, резкий отказ от Интернета вызывает у них эмоциональное возбуждение и тревогу.



Использование интернета, кроме преимуществ, имеет последствия негативного характера. Интернет зависимость у подростков часто искажает реальную действительность, полностью заменяя онлайн

просторами.

Признаки у детей и подростков выражаются в следующем:

- ощущение эйфории в период нахождения в сети, а в момент отдыха от компьютерного общения тинейджер испытывает апатию к окружению;
- человек перестает выходить на улицу;
- подросток не встречается с друзьями, теряет контакты со всеми знакомыми людьми в реальной жизни;

- постоянно ведет разговоры об интернет технологиях, о сайтах, которые он посетил;
- потеря режима жизни, времени;
- снижение двигательной активности;
- проблемы в учебной деятельности из-за невнимательности и неуспеваемости.

Все вышеперечисленные признаки интернет зависимости часто подростки опровергают, реагируя на замечания бурно.



Что делать, если ребенок много времени проводит за компьютером (телефоном)?

- Помните, что предупредить легче, чем лечить! Поэтому будьте внимательны, постарайтесь вовремя заметить и предупредить появление Интернет зависимости.
- Разговаривайте с ребенком, как со взрослым человеком, и прежде чем выносить какие-либо вердикты или что-то запрещать, выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу. «Запретный плод – сладко» – поэтому Ваш категорический запрет, скорее, вызовет желание ему сопротивляться.
- Используйте интересы ребенка с целью его обучения и развития (например, курсы программирования и компьютерной графики).
- Чем разнообразнее и шире будут интересы Вашего ребенка, тем меньше вероятность появления Интернет зависимости. Его интересы не обязательно должны совпадать с Вашими, позвольте ему иметь собственный мир и увлечения, поддерживайте любые его творческие начинания (спорт, музыка, живопись, танцы и т.п.).

- Наладьте с ребенком доверительные отношения, отсутствие понимания и доверия в семье – повод и основание для ухода в виртуальный мир. В выходные дни уделяйте больше внимания ребенку, сходите в парк, проведите время вместе. Придумайте какое-нибудь общесемейное хобби, ведь интересное общение – лучшая профилактика любой формы зависимости.
- Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме онлайн.

И, наконец, любите Ваших детей, любите не за что-то, а просто потому, что они Ваши дети!



Педагог-психолог: Кадырова А.Ж.