

Памятка для родителей по профилактике Интернет-зависимости

Интернет сам по себе – ни добро, ни зло. Это всего лишь неотъемлемая часть окружающего мира. Разумеется, дети рано или поздно познают и эту часть мира.

Интернет можно использовать во благо ребенка.

Тем не менее, этот глобальный ресурс порой становится источником зависимого поведения уже с юного возраста.

Ряд авторов рассматривают интернет-зависимость как аддикцию, отклонение в поведении, при котором нарушается чувство реальности, ограничено руководство поступками, наконец, возникают психическая и физическая зависимость, утрачивается критика.

Какая бывает зависимость?

Обычно выделяют шесть типов, из которых для детей характерны три:

- Навязчивый веб-серфинг – беспорядочные переходы с сайта на сайт.
- Пристрастие к виртуальному общению
- Игровая зависимость

Признаки зависимости

«Если ребенок успевает в школе, у него хорошее настроение и нет отклонений в поведении – причин для беспокойства нет», — говорит психиатр.

Если же наблюдаются некоторые из перечисленных признаков – стоит волноваться:

- увеличение интервала времени, проводимого за компьютером,
- снижение успеваемости в школе,
- потеря интереса к происходящему вокруг,
- нарушения сна,
- часты резкие перепады настроения,
- неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер – вплоть до скандала.

Профилактика

- Поощряйте творческие увлечения ребенка.
- Приобщайте ребенка к занятиям спортом.
- Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. Нельзя, чтобы слова расходились с делом: если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.
- Если ваша работа связана с компьютером и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.
- Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете репертуар детских театров, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.
- Соблюдайте режим работы за компьютером. Попытайтесь объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним

подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим «правом на запрет», «ведь «запретный плод сладок».

- Заметив компьютерную зависимость у ребенка, не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения.
- Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важны ваши совместные занятия с ребенком (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.).
- Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм. А если ваших детей интересуют онлайн-игры на определенную тематику, предложите им их аналог. Таким аналогом может стать чтение книг на ту же тему.
- Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.

Дополнительные рекомендации:

- Если у ребенка нет в настоящий момент необходимости выйти в Интернет, учите его выключать компьютер.
- Не разрешайте употреблять пищу, сидя за компьютером, так ребенок сможет отвлечься от онлайн-режима.
- Отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем, если особой необходимости в них нет.
- Если вы решили избавить ребенка от интернет-зависимости, вам следует отрегулировать режим его сна.

Самое важное

Интернет – это важный инструмент для поиска информации, обучения и общения. Для того, чтобы ребенок с головой не ушел «в сеть», родителям придется находить время для общения со своим сыном или дочерью и позаботиться о том, чтобы их жизнь и отдых были увлекательными и разносторонними.