

Интернёт-зависимость — это навязчивое желание зайти в Интернет и болезненная неспособность вовремя выйти из него.

К сожалению, в условиях современной жизни наши дети, особенно подростки, попадают в ловушки различных зависимостей. Интернет-зависимость уже успела получить весьма жуткое обозначение - «чума XXI века».

Интернет-зависимость подростков в будущем может стать еще сильнее, а последствия ее будут гораздо тяжелее. Говорят, что бить тревогу в подростковом возрасте уже поздно, поэтому обращать пристальное внимание в отношении общения с компьютером наших сыновей и дочерей следует с самых ранних лет. А как распознать проблему и как с ней бороться?



Наши адреса и телефоны:

600028, г. Владимир,
пр-т Строителей, 23
(остановка «ул. Красноармейская»)
тел.: (4922)33-64-66

600009, г. Владимир, ул. Мира, 51
(остановка «ул. Полины Осипенко»)
тел.: (4922)33-37-00

Наш сайт: www.detmobib.ru

E-mail: pchelkaodb@mail.ru

Признаки Интернет-зависимости. Как с ней бороться?

Неравнодушным взрослым



Как выявить у ребенка Интернет- зависимость?

- Оцените, сколько времени ребенок проводит в Интернете. Не пренебрегает ли он домашними, личными делами, уроками, сном, питанием, прогулками ради Интернета? Ребенок сам не может контролировать время проведения в Интернете, даже при ограничении.

- Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в Интернете. Социальные сети создают иллюзию занятости: чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить. Выясните, поддерживается ли интерес Вашего ребенка реальными увлечениями. Узнайте, насколько важно для ребенка общение в Сети и не заменяет ли оно реального общения.

- Понаблюдайте за настроением и поведением Вашего ребенка после выхода из Интернета. Нет ли у него подавленности, раздражительности, беспокойства, нежелания общаться?

- Отмечаете ли Вы сильное, непреодолимое желание ребенка выхода в Интернет?

- Не снизилась ли в последнее время его успеваемость?



Как помочь ребенку справиться с Интернет-зависимостью?

1. Постарайтесь наладить контакт с ребенком, узнайте, что ему интересно, что его беспокоит.

2. Не запрещайте ребенку пользоваться Интернетом, но постарайтесь вместе установить время пользования.

3. Разрешите пользование Интернетом только в Вашем компьютере или в общей комнате. Следите за тем, какие сайты ребенок посещает.

4. Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в Интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий в Сети, например, от бездумного обновления страницы.

5. Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно поиграть и с друзьями и родственниками. Важно, чтобы у ребенка были интересные ему увлечения, не связанные с Интернетом, которым он мог бы посвящать свое свободное время.

6. Дети с Интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без Сети. Постарайтесь тактично объяснить ребенку, приведя ситуацию, когда в силу обстоятельств он был вынужден обходиться без Интернета. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из Интернета.

7. Не подавайте детям плохой пример: не проводите слишком много времени у компьютера, не берите с собой за город ноутбук или планшет. Активный отдых всей семьей поможет ребенку переключиться на реальную жизнь. Займите ребенка другими вещами, настольными или спортивными играми. Найдите ему занятие по душе. Тогда Интернет станет подспорьем в учебе, вспомогательным средством поиска информации и общения, а не способом ухода от реальности.



Подготовлено по материалам источников:

1. Детская безопасность в Интернете: технологии и рекомендации в помощь учителям и родителям // Школьная библиотека. - 2012. - № 4-5. – С. 40-41

2. Лукьянова Г. Интернет-зависимость у детей: как бороться? - Режим доступа: http://www.molnet.ru/mos/ru/n_55/o_30954

Составитель: Булгакова Е.К., психолог