

Что делать, если ребенок зависим от гаджетов и Интернета.

Автор: Карагусова Н.Е.
03.04.2022 19:46



Как отличить «здоровое» использование гаджетов от зависимости? Психологи считают, что нездоровый интерес к Интернету можно назвать заболеванием в том случае, когда ребенка не интересуют другие аспекты жизни. Если ребенок радостно идет гулять с друзьями, занимается любимыми делами, активен и общителен, то повода для беспокойства у вас нет. Смартфон для подростков - это островок независимости и самоопределения. В какой-то мере он необходим современным детям.

Как предупредить компьютерную зависимость: Если вы обеспокоены тем, что ребенок проводит слишком много времени в сети или с гаджетами: - Поставьте компьютер в общую комнату, компьютер не должен быть личным и стоять у ребенка в комнате;

- Контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ, чтобы отфильтровать вредное содержание и узнать, какие сайты посещает ребенок;

- Объясните, что Интернет – это всего лишь способ получить нужную информацию. И не все, что дети читают или видят в сети, правда;

- Поговорите с детьми об их опыте общения в социальных сетях. Попросите их общаться только с теми, кого они знают;

- Проследите за тем, чтобы дети не указывали полные имена, контактные данные (своих и близких), не обсуждали информацию о благосостоянии семьи или личных проблемах. Следите за тем, какие фотографии публикуют ваши дети;

Что делать, если ребенок зависим от гаджетов и Интернета.

Автор: Карагузова Н.Е.
03.04.2022 19:46

- Расскажите детям об интернет угрозах. Если им угрожают через Интернет, то ни должны немедленно сообщить об этом родителям, вы вместе найдете выход их сложившейся ситуации;

- Обсудите со своими детьми азартные игры в Интернете и риски, связанные с ними. Научите ребенка не делать ничего в Интернете, что требует оплаты, без вашего согласия. Полностью оградить ребенка от Интернета было бы неправильным. Запрещать ребенку регистрацию в социальных сетях - неразумно и несвоевременно. Главное в безопасности ребенка, который использует Интернет, это доверительные отношения с родителями. Станьте друзьями для своих детей: старшими, мудрыми и опытными, с которыми хочется поговорить на любую тему с удовольствием. Чаще беседуйте с детьми, читайте вместе книги, смотрите фильмы, играйте в совместные игры, отдыхайте всей семьей. Найдите для ребенка занятие по душе. Предложите ему творческие и спортивные кружки. Только живое общение и увлекательные занятия отвлекут юного пользователя от полного погружения в виртуальную реальность. Помните: вы - пример для ваших детей. Желая оградить ребенка от неправильного контента и сформировать верное восприятие мира, контролируйте свое поведение. Не играйте в жестокие игры, не «пропадайте» в Интернете. Дети - отражение нас самих.

Рекомендации родителям по профилактике зависимостей от социальных сетей:

1. Решите заранее, сколько времени вы выделяете ребенку на социальные сети.
2. Регулярно записывайте, сколько времени было потрачено на социальные сети.
3. Научите ребенка не воспринимать социальные сети как способ избежать негативных чувств.
4. Научите ребенка принимать собственные решения по поводу использования социальных сетей.

Что делать, если ребенок зависим от гаджетов и Интернета.

Автор: Карагузова Н.Е.
03.04.2022 19:46

5. Не оставляйте своего младшего школьника один на один с компьютером. Ребенок, осваивающий компьютер без помощи взрослых, может начать бессмысленно тратить время на бесполезные программы или жестокие игры.

6. Если вы озабочены пристрастием школьника к социальным сетям, обратитесь за консультацией к специалисту. По материалам КГБУ «Краевой центр психолого-медико социального сопровождения»