

Как предупредить интернет-зависимость у детей



Во время пандемии и дистанционного обучения количество времени, которое дети проводят с гаджетами, возросло. У родителей появляется тревога: а не возникнет ли интернет-зависимости у детей? Ведь и без того трудно представить школьника, не заинтересованного виртуальным миром.

Критерии интернет-зависимости у ребенка

Количественные критерии интернет-зависимости:

- Ребенок ежедневно пребывает в интернете.
- Стремится все чаще и все на большее время оставаться в интернет-пространствах.
- Нарастает количество видов деятельности в интернете: все больше игр или чатов, аккаунтов, посещаемых сайтов и т. п.
- Нарастают проблемы и трудности, связанные с времяпрепровождением в интернете: конфликты с родителями или учителями, учебные трудности, утомление.

Качественные критерии интернет-зависимости:

- Появляется тяга к пребыванию в интернете: туда хочется, эта деятельность начинает восприниматься как приятная, а затем и приятнейшая, там хорошо.
- В виртуальном мире становится лучше, чем в реальном.
- Школьник ощущает, что отдыхает он именно в интернете, а не в реальности.
- Появляется абстинентный синдром. Если ребенок не посещает привычные виртуальные места, то ему становится скучно, возникает раздражение, может появляться плаксивость, агрессивность, острая тоска, паника и безнадежность.
- Появляется ложь, которая скрывает истинные масштабы вовлеченности школьника в интернет-реальность.
- Теряется способность, чтобы управлять своим временем в сети. Школьник не может сам спрогнозировать, когда нужно прекратить виртуальное общение или игры. Иногда и не ставит себе такую цель, ему было бы комфортно быть там постоянно.
- Школьник готов воспринимать возможность попасть в виртуальный мир как награду.

Сколько по времени детям можно разрешать использовать гаджеты?

- Для начальной школы считается допустимым длительность **до 1,5 часов в день**.
- Для средней и старшей школы – **до 2,5 и 4 часов в день**. Помните, что виртуальная нагрузка по рекомендуемым нормам должна быть втрое меньше нагрузки в реальности. То есть полчаса игры в гаджете должны сопровождаться минимум полутора часами живой игры и творческой активности.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Пять советов, как управлять экранным временем ребенка.

Отслеживайте признаки зависимости.

Если замечаете первые признаки зависимости, начинайте действовать. Обращайтесь к психологу в центре, в школе. Проблему легче устранить на начальной стадии.

Ведите себя последовательно.

Первым делом начните управлять своим экранным временем. Сами без острой необходимости не входите в сеть. Больше совершайте прогулок, играйте в настольные игры и общайтесь с семьей.

Проанализируйте условия жизни ребенка.

Посмотрите, чувствует ли ребенок себя счастливым дома, в школе и может ли он быть собой в реальной жизни. Можно ли ему выражать эмоции, проявлять интересы, не соглашаться, добиваться своего, общаться с теми, кто ему нравится. Безопасно ли ему рядом с вами.

Насыщайте жизнь семьи и ребенка событиями.

Добавляйте источников радости и впечатлений. Расширяйте количество событий и впечатлений в жизни ребенка. Разнообразно, интересно должно быть в реальной жизни и деятельности.

Предъявляйте требования.

Имейте твердые реалистичные требования к возможности ребенка сидеть в интернете. Сформулируйте, что и при каких условиях можно. Не пытайтесь сразу в разы уменьшить виртуальную активность ребенка, это нереально.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Пять советов, как отвлечь ребенка от гаджетов.

Следите за тем, как вы общаетесь с ребенком.

Обратите внимание на тон и содержание своего общения с ребенком, возможно, оно носит слишком критический, холодный или избыточно опекающий характер. Старайтесь корректировать тон в сторону большей теплоты и поддержки, расширяйте круг обсуждаемых тем, будьте рядом с ребенком.

Ограничьте конфликты с ребенком.

Когда вы выражаете негативное отношение к виртуальной активности, то не говорите негативно о ребенке. Вам не нравится то, чем он занимается, а не то, какой он.

Ругань, конфликты надо минимизировать. Говорите точно и ясно, что вы не разрешаете делать, а что делать можно и нужно.

Следите за правильным режимом своей и детской жизни.

Находите другие занятия, помимо гаджетов, не «затыкайте» ими рот ребенка, не обездвиживайте его, сажая играть, – дайте возможность двигаться, шуметь, творить. Всегда предлагайте приятные альтернативы гаджет-занятию.

Хвалите, поощряйте, подбадривайте ребенка.

Родительской поддержки не может быть слишком много. Ребенок должен знать, что вы его любите, вам с ним приятно, интересно, вы готовы с ним общаться, что-то делать вместе, принимаете его как отдельную личность, уважаете и признаете его чувства.

Привлекайте ребенка к новым видам деятельности.

Ищите и развивайте интересы ребенка. Какими бы наивными или бесполезными ни казались вам его спонтанные интересы, помимо гаджетов, позволяйте ему этим заниматься. Способности и интересы развиваются в деятельности. Давайте ребенку возможность попробовать себя в новом. Вспомните, чем он увлекался в прошлые периоды детства, подумайте, возможно, эти хобби можно обновить.

Наши дети познают мир,

что они познают, зайдя в ИНТЕРНЕТ,



зависит от НАС!