

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

В 21 веке к многочисленному списку проблем человечества прибавилась еще одна, и достаточно серьезная – интернет-зависимость.

Как у всякой медали, у того, что дети проводят свободное время в Сети, также есть две стороны. Первая – это возможность находить необходимую информацию для учебы, развиваться, получать дополнительные знания. А вторая – online игры, чаты, множество форумов и развлекательных порталов.

Для родителей всегда было трудной и ответственной задачей поддержание разумного баланса между проведением досуга и такими занятиями, как выполнение домашнего задания, различные поручения в работе по дому, помощь родителям. Но с появлением интернета эта задача существенно усложнилась. В основном из-за того, что, проводя время в глобальной сети, подростки часто теряют ощущение времени. Помочь в воспитании и уберечь детей от Интернет-зависимости помогут советы, приведенные ниже.

Из-за чрезмерных требований, больших нагрузок или в силу иных внешних причин может нарушаться так называемая адаптация ребенка в обществе. А социально дезадаптированные дети более склонны к интернет-зависимости.

Дело в том, что в сети можно не бояться быть осужденным, даже оступившись, можно начать все сначала. Виртуальный мир более богат возможностями для общения, чем реальный, где часто приходится идти на компромисс. В сети же можно выстроить свой собственный мир, где не нужно будет приспосабливаться и который будет максимально интересен конкретному ребенку. Для застенчивых детей это может стать мостом на пути повышения их самооценки, раскрепощения. Поэтому, если ваш ребенок замкнут, плохо идет на контакт с другими людьми, меланхоличен, то следует внимательно следить за «дозировкой» интернета, чтобы последний из средства становления и развития личности не превратился в манию.

Профилактика интернет-зависимости

Прежде всего, следует обратить внимание на особенности поведения вашего ребенка. Симптомы интернет-зависимости проявляются в том, что ребенок ведет себя тихо в ожидании подключения к сети, его тяжело заставить отойти от компьютера, он раздражается, если в связи с какими-либо причинами подключиться к интернету нельзя, даже может впасть по этому поводу в депрессию. Для таких детей, в отличие от интернет-независимых, стираются границы реального и виртуального миров, причем последний становится более важным. Дети, не страдающие интернет-

зависимостью, легко могут отвлекаться на другие дела или по просьбе отойти от экрана монитора.

Все познается в сравнении. Поэтому задайтесь такими вопросами, как время, проведенное в интернете, влияет на успехи в учебе, взаимоотношения со сверстниками и родными, сколько времени ребенок тратит на Сеть. При появлении подозрений, обратитесь к специалистам, например, можно проконсультироваться с педагогом или психологом. Ведь навязчивое желание использовать интернет для общения или иной самореализации может быть отголоском других проблем: заниженная самооценка, депрессия. Разобравшись с причинами, вызывающими зависимость и решив их, вы добьетесь того, что сама зависимость может сойти на нет.

Запрещать пользоваться интернетом не стоит. Запретный плод – сладок. Интернет настолько прочно вошел в нашу жизнь, что является неотъемлемой и важной частью как нашей общественной жизни, так и ребенка. Зато можно и нужно установить «Внутрисемейные правила использования Интернета», куда включить такие ограничения, как количество времени, затраченное на Сеть, табу на подключение до выполнения работы по дому, ограничения на посещение подозрительных ресурсов или ресурсов, устанавливающих возрастной ценз.

Главное – это равновесие. Поощряйте ребенка на общение с другими детьми на улице, принимайте участие в организации его досуга. Даже если у ребенка возникают трудности в общении со сверстниками, никто не мешает провести специальный тренинг. Предложите посещать кружки и секции. Там собираются дети с одинаковыми интересами, и им легче находить общий язык.

Попробуйте и такой вариант, как альтернатива. Например, если ваших детей интересуют онлайн-игры на определенную тематику, предложите им их аналог. Таким аналогом может стать чтение книг на ту же тему.

Осуществляйте негласный контроль за своими детьми. Есть, конечно, специальные программы, которые ограничивают доступ к сети Интернет. Но сообразительный ребенок может и догадаться, как отключить эту службу. Поэтому лучше всего развивать в ребенке чувство ответственности, самоконтроль, дисциплину. Пусть это станет вашей конечной целью. Тем более, что подобные качества часто выступают серьезными помощниками во взрослой жизни.

Полезные ссылки для детей и их родителей:

<http://www.youtube.com/watch?v=9uvNVZMdeIk>

- Дети России Онлайн www.detionline.com (разделы журнала «Дети в информационном обществе», образовательный проект «Дети в Интернете»);

- Родительский контроль Интернета <http://www.internet-kontrol.ru/stati/roditelskiy-kontrol-interneta-obschenie-bez-riska.html>

- Как обеспечить безопасность детей в Интернете:
<http://www.google.ru/intl/ru/goodtoknow/familysafety/>

Ссылки на web-ресурсы:

- 1) <http://www.kaspersky.ru> – антивирус «Лаборатория Касперского»;
- 2) <http://www.onlandia.org.ua/rus/> - безопасная web-зона;
- 3) <http://content-filtering.ru> – Интернет СМИ «Ваш личный Интернет»;
- 4) <http://www.rgdb.ru> – Российская государственная детская библиотека.
- 5) <http://www.microsoft.com/ru-ru/security/family-safety/kids-social.aspx>
Предложения компании Микрософт
- 6) [Игра](#) - ИГРА «Прогулка через ИнтернетЛес»

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА:

<http://www.youtube.com/watch?v=bdnXmTpZX04>

Круглосуточная горячая линия во Владимирской области по защите детей от вредной информации - **8 800 200 16 60**

Заметил противоправный контент – [ссылка для контента](#)

Безопасный интернет – детям! - <http://www.ligainternet.ru>