ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Педагог-психолог Козлова Анастасия Артемовна

Компьютер и интернет стали частью нашей жизни. К Всемирной паутине мы обращаемся в поисках информации и организуя свой досуг. Много полезного и интересного в интернете находят нетолько взрослые, но и дети. Но для сохранения психического здоровья ребёнка целесообразна профилактика интернет-зависимости.

Врачи и психологи рекомендуют не давать ребёнку планшет хотя бы до 3-х лет. Считается, что до этого возраста ребёнок ещё не готов адекватно воспринимать информацию с экрана. Он не отличает виртуальный мир от реального.

Рекомендуемое поведение родителей для профилактикиразвития компьютерной зависимости детей

1. Пребывание ребёнка за компьютером\телефоном необходимо ограничивать. Детям дошкольного возраста – не более часа в сутки, причём максимальное время непрерывного сеанса не более 10 минут;
2. Лишая ребёнка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях. Это, в первую очередь, совместное времяпрепровождение (чтение книг, пазлы, прогулка и т.д.), работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции;

3. Поощряйте дружбу ребёнка с другими детьми. Приглашайте в гости других детей и ходите сами в гости;
4. Не забывайте, что для ребёнка важен личный пример родителя. Нельзя чтобы слова

расходились с делом: если мама разрешает играть не больше часа в день, то и сама не должна «сидеть в телефоне» по три-четыре часа;

5. Если ваша работа связана с компьютером и вы вынуждены проводить заним много времени, в беседах с ребёнком акцентируйте его внимание на том, что компьютер необходим вам для работы;

6. Ребёнку всё же лучше не покупать отдельный телефон, пусть лучше играет на мамином. Тогда у вас всегда будет возможность, не нарушая личных границ ребёнка, сказать «достаточно, телефон нужен маме»;

7. Не разрешайте употреблять пищу, сидя за компьютером\телефоном. Так у ребёнка развивается зомбирующая двусторонняя связь «еда» = «мультики».

Полезные советы на будущее

1) Отдайте ребёнка в компьютерный класс, где он научится работать на компьютере по-настоящему, а не просто гонять зайчиков по экрану. Пусть освоит фотошоп, пусть научится создавать сайты, верстать полиграфию, и он перестанет относится к компьютеру как к средству развлечения;

2) Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с ребёнком. Привлекая ребёнка к поиску необходимой информации по интересной для него теме или просматривая репертуар детских театров, вы будете воспитывать в ребёнке культуру работы с компьютером и в интернете;

3) Благодаря развивающим компьютерным играм ребёнок получает возможность тренировать память и внимание, решать логические задачи, развивать мыслительные процессы. Также родители могут подобрать обучающие программы, песни и мультфильмы на иностранном языке.