



Памятка для родителей

Преодоление и профилактика интернет – зависимостей у детей:

1. До 12 лет ограничьте детям просмотр TV программ и запретите самостоятельную работу с компьютером, только под присмотром (не более 30 минут) - это связано с особенностью детской психики: неустойчивость психических процессов и склонностью к формированию сценария «избегания неудач». Долгое пребывание перед компьютером и телевизором формирует у детей невроз навязчивых состояний.
2. Формируйте объективное отношение вашего чада к себе и к реальности (ребенок должен видеть и принимать свои достоинства и свои недостатки). Жизнь не плохая и не хорошая – важно формировать отношение ребенка к тому, что есть и боль и страдания, и смерть и радость, и удовольствие и интерес. Нужно уяснить, что взрослость не приходит просто с возрастом, а является результатом разрешения определенных проблемных ситуаций.
3. Формируйте в ребенке позитивные образы родителей, не манипулируйте ребенком. Будьте с ним максимально честны и открыты. /Если Вы вводите определенную систему взысканий и поощрений, применение которой связано с отсутствием или наличием желаемой формы поведения, то выполняйте ее беспристрастно/.
4. Формируйте конструктивное отношение ребенка себе и к своей деятельности не по принципу: "Не делай плохо", а по принципу: "Делай хорошо". Ребенку необходима эмоциональная и духовная поддержка.
5. Для ребенка «нет будущего», он живет «в настоящем». Поэтому «объяснялки» ему непонятны. Проявляйте действия сами – переключайте внимание ребенка на другие виды деятельности и показывайте собственным примером. /Спорт, походы, чтение, культурная и исследовательская деятельность/.
6. Включайте с самого раннего возраста ребенка в жизнь семьи. У ребенка, как и у других членов семьи должны быть домашние обязанности. Нет мужских и женских обязанностей в семье.
7. Помните, что интернет – зависимость, как и любая другая зависимость, это попытка уйти от проблем в мир фантазий. Учите ребенка осмыслению своих действий, поступков. Исключите из своего лексикона слова «хорошо» и «плохо», «нормально» и

«не нормально». Задавайте ребенку и себе открытые вопросы (вопросы на которые нет однозначных ответов). Обсуждайте с ребенком книги, фильмы, сны, его и свои сочинения... . Учите делать выводы.

8. Если алкоголизация, курение, наркотики наполнены негативным содержанием, всем понятно, что это плохо, что это вредно, что это подчас смертельно, то компьютер зачастую символ престижности, моды, современности. Поэтому компьютерная зависимость подкрадывается исподволь. Важно не потакать прихотям ребенка, а видеть его реальные потребности. Ребенку нет необходимости иметь дорогие смартфоны или «навороченные» планшеты.

Дружба, любовь, общечеловеческий опыт, социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности усваиваются, и личность формируется в общении с другими людьми.

Важна системность и постоянство в своих отношениях с ребенком.