

Методические рекомендации для родителей по профилактике компьютерной и интернет-зависимости у детей

Исследование различных аспектов медиапользования детей и подростков выявило зависимость данного процесса от родителей и ближайших родственников, а именно **ведущую роль семьи** в процессе медиасоциализации современных детей.

Медиа занимают важное место в повседневной жизни школьников, прежде всего в области досуга. Эта деятельность слабо регулируется и контролируется взрослыми, в особенности дома.

Условия, способствующие уходу детей в виртуальный мир и игровую зависимость: неправильный стиль воспитания, нарушение взаимоотношений с близкими и сверстниками, низкая самооценка, неразвитая сфера интересов, высокий уровень тревожности и многие другие компоненты психологического неблагополучия детей и подростков.

Для профилактики компьютерной и интернет-зависимости и работы с зависимыми детьми родителям рекомендуется:

✓ В дошкольном возрасте максимальное ограничение использования смартфона, планшета, компьютера и даже телевизора.

✓ Следует помнить: **гаджет – не нянька!** Строгое ограничение времени, отводимого этим занятиям.

✓ Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре. Если мама говорит о частом нахождении ребенка в соцсетях, то сама не должна ежедневно отправлять подарки в Одноклассниках, ставить лайки Вконтакте и т.п.

✓ Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, на квест и т.д.). **Живите с ребенком ВМЕСТЕ!**

✓ Также хорошо будет составить список тех дел, которые ребенок должен выполнить самостоятельно при отсутствии взрослого, придя из школы, например.

✓ Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством. Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.

✓ Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками. Научите детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни.

✓ Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Расскажите, что такое ложная информация («фейк», «вброс» на современном сленге), о том, что не нужно самому пересылать и публиковать далее эту информацию. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.

✓ Постарайтесь научить ребенка отличать официальные сайты организаций, электронных изданий от множества неинформативных сайтов. Приучите ребенка советоваться с вами. Не отмахивайтесь от его проблем.

✓ Научите ребенка пользоваться поиском в Интернете. Покажите, как использовать различные поисковые машины для осуществления поиска. Необходимо дать ребенку понять, что интернет очень полезен, но в учебных, деловых целях, как рабочий инструмент, но не как способ проведения досуга.

✓ Объясните вашим детям, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда. Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

✓ Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Нужен жёсткий и неукоснительный

контроль над содержанием игр, направленный на исключение сюжетов с насилием, жестокостью, сексуальной распущенностью, нездоровым азартом, оккультно-сатанинской тематикой.

✓ Нужно обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм.

✓ Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм и соцсетям, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра и виртуальное общение не заменит общения реального.

✓ Проанализируйте собственный досуг – насколько он разнообразен, умеете ли вы сами отдыхать, чтобы показать пример ребенку, а не просто выдвигать требования, ультиматумы и высказывать упрёки в отношении частого пользования телефоном или компьютером. Не нужно наказывать ребенка запретом пользования телефоном, интернетом. Тем самым вы еще больше увеличите значимость этого занятия и возведете в ранг блага, цели, которых ребенок должен добиться своим положительным поведением.

✓ В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Лучшая профилактика и коррекция интернет-зависимости:

- искренний интерес к ребенку, его внутреннему миру;
- доверительное общение с самого детства;
- разнообразный совместный семейный досуг;
- привитие интересов к различным сферам жизни – спорт, искусство, живое общение, выпечка, домашние животные – то есть поиск хобби;
- наличие жизненных целей, ежедневных планов у ребенка.

*Сост.: педагог-психолог ГКУ «Тверской областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», канд. психол. наук
Иванова И.В.*