

# Влияние интернета на психику детей и подростков.



Сегодня в каждой семье есть компьютеры, ноутбуки, планшеты и телефоны. Они стали неотъемлемой частью нашей жизни и жизни наших детей. То, как всемирная паутина будет влиять на ребенка, определяется установленными правилами, действующими в вашей семье. Одни дети пользуются интернетом для поиска полезной и интересной информации, другие впитывают весь «хлам», опубликованный в сети.




# Положительное влияние.

- \* сегодня интернет необходим детям для учебы (от поиска информации для реферата до сведений для лабораторных работ).
- \* общение с родственниками и друзьями из других городов, стран.
- \* интернет – место, где можно найти специальные программы для обучения детей читать и считать, для развития логического и стратегического мышления. Обучения иностранным языкам и другое.
- \* умение ловко использовать функции и программы компьютера и интернета – вклад в будущее вашего гения, ведь мир прогрессирует и интернет – неотъемлемая его часть.
- \* ознакомление с другими странами (виртуальные путешествия), изучение исторических фактов расширит мировоззрение ребенка.
- \* для детей – инвалидов, интернет чуть ли не единственная возможность общаться со сверстниками и не чувствовать себя изгоем

# Отрицательное влияние.

- \* любопытство деток часто заводит их на сайты с пропагандой алкоголя, курения и наркотиков. На сайты со «взрослым» видео контентом.
- \* искривление различных отделов позвоночника, снижение остроты зрения и другие сопутствующие заболевания подстерегают ребенка, долго сидящего перед монитором компьютера или планшета.
- \* всё больше на просторах всемирной паутины появляется web-страниц и групп, оказывающих психологическое влияние на настроение и поведение ребёнка. Подталкивают на необдуманные и опасные поступки.
- \* постоянное «сидение в интернете» вызывает дефицит живого общения со сверстниками и может стать причиной асоциального поведения.


- 
- \* Влияние интернета на ребенка тем выше, чем меньше внимания ребенок получает от родителей. Особенно подвержены этому влиянию дети, имеющие трудности в реальной жизни: тяжёлая семейная обстановка, развод, длительная болезнь, гиперопека или отсутствие внимания со стороны родителей, трудности в учебе или в общении со сверстниками, заниженная самооценка. В параллельной реальности этих проблем нет, поэтому ребенок сбегает в мир, который удовлетворяет его естественные потребности: в стабильности, в комфорте, во внимании и признании. Интернет дает возможность окунуться в воображаемый мир, удовлетворить свою фантазию, отринуть скучные и неприятные будни. Поколение назад примерно ту же роль выполняли книги и хобби.

\* Дошкольников и младших школьников (3 — 9 лет) интересует окружающий мир и возможности, которые тот им предоставляет. Они смотрят на виртуальное пространство и изучают его как часть обычного мира. «Что это? Как это сделано? А что будет, если сделать так?».



- \* Чем старше ребенок (10-15 лет), тем сильнее выражена потребность в общении и признании. Поэтому растет интерес к сетевым многопользовательским играм, где есть другие участники и появляется возможность соревнования.



- 
- \* В возрасте 12-15 лет увлеченность игрой может обретать опасный характер: ребенок проводит у экрана более 5 часов в день; круг интересов сужается; ухудшается успеваемость и появляются прогулы; играет по ночам, а утром не может встать в школу; портятся отношения с родителями и друзьями. Иными словами, игра «превосходит по важности прочие жизненные интересы». Все это сигналы о том, пора принимать меры, а в случае серьезных проблем обратиться к специалисту.



- \* Старших подростков (16 лет и старше) интересуют вопросы касающиеся их самих: «Как я выгляжу? Какой я? На что я способен? Как ко мне относятся? Что обо мне думают и говорят, особенно когда меня нет рядом?» Отсюда огромное количество разных аккаунтов (отыгрывание ролей и образов), а также желание быть постоянно в курсе событий своего социального круга.



Может, стоит просто запретить сидеть в интернете и оградить ребенка от влияния компьютера?


- \* Нет! Компьютер, интернет и социальные сети – многофункциональный инструмент, решающий огромное количество задач. Запреты не имеют смысла. Необходимо формировать навык работы в цифровом мире, как естественный навык поколения, которому в этом мире жить.

# Дети стремятся во всем подражать взрослым.

- \* Постарайтесь сами как можно меньше времени уделять гаджетам.
- \* Объясните ребенку, почему вам нужен компьютер и покажите результат своей работы – графики, схемы или же статьи.
- \* Чтобы приучить ребенка нести ответственность за свои девайсы, приучите его вовремя их заряжать, убирать на место после использования.
- \* Расширение интересов в реальной жизни, установление ограничений на пребывание перед экраном, постепенное, в сопровождении взрослого, исследование цифрового мира и поэтапное формирование самоконтроля – в этом решение проблемы.
- \* Спорт, искусство, живое общение, развлечения всей семьей – все это должно вернуться не только в жизнь ребенка, но и в жизнь взрослых. Ведь дети учатся, подражая и наблюдая за нами. А значит, необходимо подавать пример активной жизни в реальности!



- \* В среднем, «экранное время» должно варьироваться от полутора до четырех часов в день в зависимости от возраста ребенка. Это время включает общение в социальных сетях, игры и выполнение домашнего задания на любых носителях (телефон, планшет, компьютер, телевизор). Это ограничение должно быть твердым, поддерживаться всеми членами семьи и не изменяться в выходные или праздничные дни.



\* Любые изменения начинаются с себя, а работа над собой – это самое сложное, что может делать человек, но только так мы можем менять окружающий нас мир и формировать осознанный взгляд на реальную жизнь у наших детей.

Спасибо за внимание!

