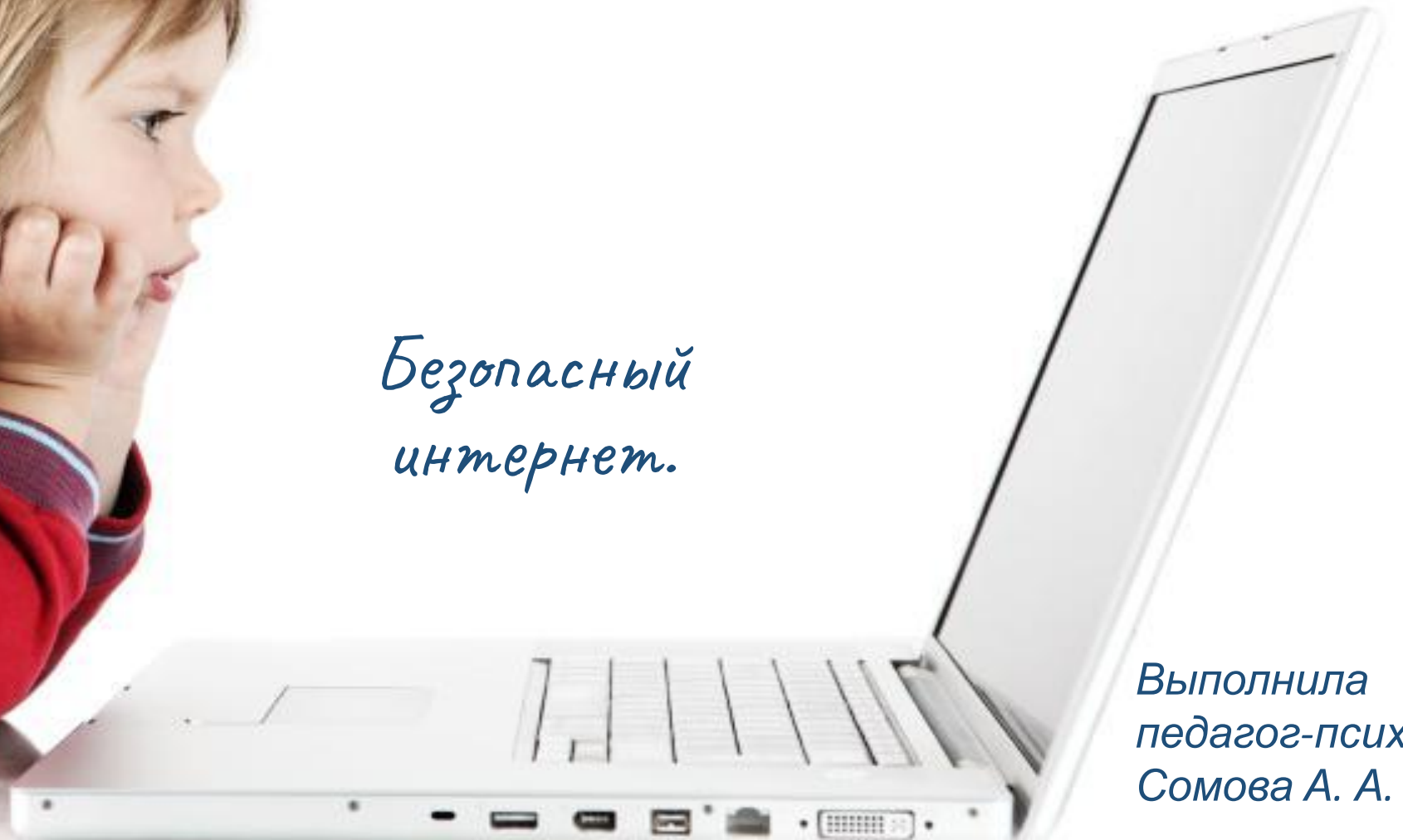


Информация для родителей.

Безопасный
интернет.

Выполнила
педагог-психолог
Сомова А. А.



Что такое Интернет- зависимость?

Интернет – зависимость – *термин, применяемый для описания непреодолимой тяги к чрезмерному использованию Интернета. В подростковой среде она чаще всего проявляется в форме*

играми, навязчивой потребности к общению в чатах и социальных сетях, круглосуточном просмотре фильмов и сериалов в Сети.





Интернет – зависимость до сих пор не признана самостоятельным психическим расстройством, но ее наличие может неблагоприятно отразиться на физическом, психическом и социальном благополучии ребенка.

При чрезмерной увлеченности Интернетом наблюдается:

- *нарушение биоритмов сна и бодрствования, хронический недосып, усталость;*
- *снижение волевого контроля, апатия;*
- *ухудшение успеваемости и отношений со сверстниками в реальной жизни, сужение реального круга общения, изоляция*

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ ОНЛАЙН РИСКОВ?



Развивайте доверительные отношения

Важно, чтобы Ваш ребёнок чувствовал:

Ваша цель – не наказать, а помочь ему.

***Лишь в этом случае он сможет Вам
довериться.***



Установите правила пользования Интернетом для всех электронных устройств



Надо прийти к
соглашению по таким
вопросам как:

- ***Что разрешено
делать в Сети?***
- ***Где можно
пользоваться
мобильными
устройствами?***
- ***Сколько времени
можно проводить в
Интернете?***

Систематически разговаривайте об Интернете

Расскажите ребенку об основных угрозах, с которыми он может столкнуться в Сети.

Достоверная информация – самое лучшее средство от онлайн рисков.



Находитесь в курсе жизни ребенка в реальной жизни и виртуальном пространстве

*Искренне
интересуйтесь
активностью ребенка в
Интернете. Попросите
его помочь Вам завести
аккаунт в социальной
сети или игре, где он
«обретается».*



Расскажите о нормах онлайн-этикета

В Интернете, как и в реальной жизни, следует вести себя вежливо и дружелюбно. Ребенок должен понять, что анонимность в Сети - иллюзия, и любое действие навсегда оставляет свой след.



Объясните необходимость защиты персональной информации

Любая личная информация, которую ребенок выкладывает в Сеть, может быть использована против него. Следует рассказать ему о средствах защиты персональных данных, помочь установить настройки приватности на всех посещаемых ресурсах .

Станьте для ребенком примером ответственного онлайн- пользователя



Повышайте свою цифровую компетентность и старайтесь сами соблюдать правила, которые установили для детей .

Как справиться с чрезмерной увлеченностью Интернетом?

Симптомы интернет-зависимости

- **Потеря контроля над временем и поведением в Сети**

Выражается в длительном и бесцельном пребывании в Интернете

- **Синдром отмены**

Отсутствие доступа в Интернет вызывает плохое настроение, подавленность, агрессию, а также бессонницу, головные боли, потерю аппетита.

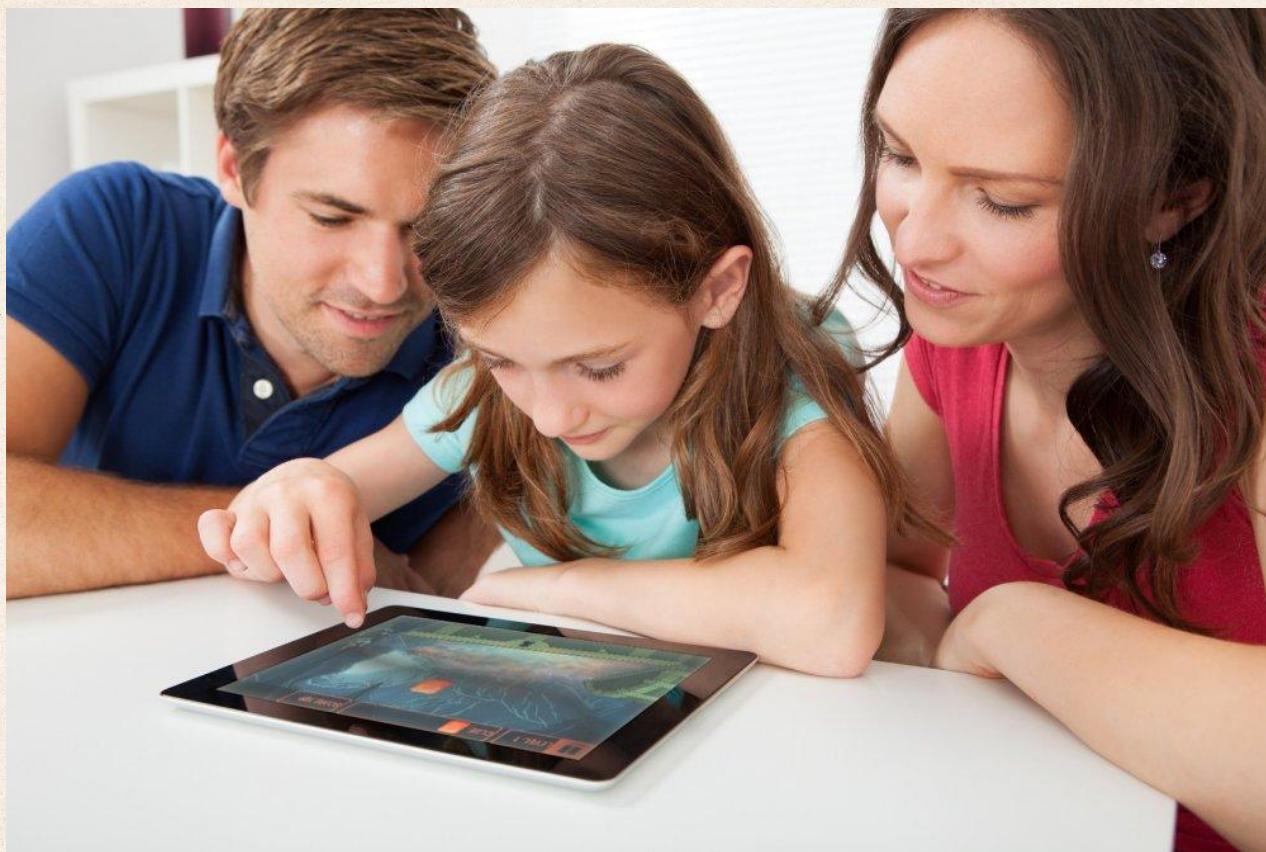
- **Замена реальности**

Пренебрежение семьей, учебой, друзьями, сном и питанием, личной гигиеной из-за постоянного пребывания онлайн.

Проявите беспокойность

Дайте ребенку понять, что вас настораживает длительность его пребывания в Сети. Поделитесь с ним своими опасениями. Ребёнок должен чувствовать, что вы не осуждаете его, а проявляете заботу (например: «я переживаю, что ты редко видишься с друзьями», «я беспокоюсь, что ты не высыпaeшьcя», «я волнуюсь о...»)

Попытайтесь найти причину чрезмерной увлеченности Интернетом



В Сети ребёнка привлекает то, что ему не хватает в реальной жизни. Попросите его рассказать и показать, чем он занят в Интернете. Если ребёнок увлекается играми, попросите его помочь вам понять правила, попробуйте сами

Используйте внешние средства контроля за временем

Если ребёнок теряет счет времени в Сети, предложите ему использовать таймер или будильник. Дети постарше могут подробно записывать, что они делают в Интернете, и сколько времени на это тратится. Это поможет осознать проблему пустой траты времени, избавиться от навязчивых действий (к примеру, бездумное обновление странички или проверка смартфона).

Обратитесь за помощью к профессионалам

В основе интернет-зависимости могут лежать проблемы адаптации (социальная изоляция, неумение строить отношения), личностные особенности ребёнка (тревожность, замкнутость). Но любая зависимость - это сложный диагноз, поставить который может только специалист. Для ее диагностики и лечения необходимо обратиться к профессиональному психотерапевту.

Профилактика интернет зависимости



Придумайте общее дело в Интернете

Вместе с ребёнком заведите блог, создайте веб-сайт, поиграйте в одну игру, поощряйте использование Интернета для творчества и учебы. Цифровые технологии могут объединять, а не разъединять вас.





Приучите делать регулярные перерывы

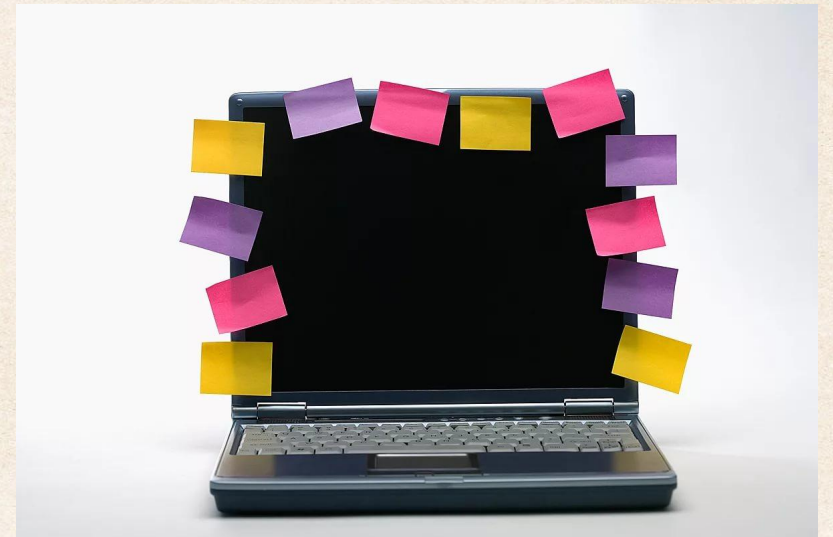
Если школьник провел за компьютером больше часа, полезно встать из-

стола, размяться, сделать ^{за} разминку, гимнастику для глаз; также можно выйти на прогулку или устроить совместное чаепитие.

Научите использовать Интернет эффективно

Задайте ребенку вопрос: «Что ты собираешься сделать сегодня в Сети?».

Запишите ответ на яркий листок и разместите его рядом с монитором. Устройство следует выключить, как только цель будет достигнута.



Исключите электронные технологии из системы «поощрение-наказание»

Лишение любимого устройства не снижает интереса к нему, но может вызвать раздражение и злость.

Если ребенок провинился, следует объяснить, в чем он не прав, помочь исправить ошибку, привлечь к делам по дому.

Это научит ребенка воспринимать виртуальное пространство нейтрально, как одну из сфер жизни, а не как сверхценный объект, доступ к которому нужно получить любой ценой.

Помогите ребенку найти себя вне виртуального пространства



Чем больше у ребенка интересных хобби, тем меньше времени на бессмысленное блуждание по Сети. Многие виды онлайн – активности имеют свои аналоги в реальной жизни. Например, если ребенку нравятся игры со сражениями, запишите его в секцию единоборств. Важно поддерживать ребенка в его начинаниях, отмечать успехи в деятельности, не связанной с Интернетом.

*Спасибо за
внимание!*