

Памятка для родителей, если определили в поведении ребенка

признаки интернет-зависимости:

1. Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и т.д.;
2. Не запрещайте ребенку пользоваться Интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которое ребенок может проводить онлайн, запрет на Сеть до выполнения домашних уроков и пр.). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в Сети;
3. Ограничьте возможность доступа к Интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате. Это позволит легче контролировать деятельность ребенка в Сети. Следите за тем, какие сайты посещает Ваш ребенок;
4. Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в Интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий, например от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений;
5. Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями – при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с Интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время;
6. Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без Сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без Интернета. Важно, чтобы ребенок понял: ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества;
7. В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к психологу.