

Профилактика интернет зависимости

Интернет зависимость – это навязчивое желание подключаться к интернету. Сопровождается бесконтрольным нахождением человека в сети интернета.

Когда нужно начинать беспокоиться?

Если ради интернета ребенок пренебрегает сном, полноценным отдыхом и питанием, реальным общением, учебной, обязанностями.

Признаки интернет зависимости:

- ежедневное потребность в интернет играх;
- длительное пребывание в сети, не обусловленное учебной или созидательной деятельностью;
- привязанность к созданному персонажу, крайне далеких от реальности;
- потеря чувства реальности (интернет становится важнее других жизненных сфер);
- утрата прежнего эмоционального контакта с близкими людьми;
- нелюдимость, отчужденность, отсутствие друзей.

Интернет-зависимость способствует формированию психологических проблем:

- нарушение мыслительных процессов и ухудшение памяти;
- раздражительность, конфликтное поведение;
- заикленность на негативных эмоциях;
- предпочтение виртуального пространства реальной жизни;
- трудности адаптации в социуме;
- потеря способности контролировать время пребывания за компьютером;
- возникновение чувства дискомфорта и тревоги при отсутствии возможности пользования интернетом.

Безопасность в социальной сети:

1. Не передавайте личную информацию людям, которых Вы лично не знаете;
2. Аккаунты людей, групп, организаций в интернете, могут быть недействительными. Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают.;
3. Совершая любое действие в социальной сети, не забывайте о последствиях;
4. Будьте осторожны, высказывая свое мнение в социальной сети, оно может обидеть других людей в реальном мире;
5. Не желательно размещать персональную информацию в Интернете;
6. Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные Вам люди. В них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.

Рекомендации для родителей и законных представителей:

1. Составьте вместе с ребенком график для того, чтобы он мог проконтролировать отведенное время в интернете;
2. Устраивать дни без интернета и телефона;
3. Найти общее увлечение с ребенком и проводить вместе досуг;
4. Поощрять участие ребенка в детских и молодежных движениях и объединениях;
5. Развивать самостоятельность и ответственность;
6. Установить программу родительского контроля для входа в интернет;
7. Поговорите с ребенком о безопасности в социальных сетях (не выкладывать личную информацию, предостеречь от фейковых аккаунтов);

Главное воспитать в ребенке культуру интернет пользования.

Правильный подход открывает безграничные возможности перед Вами и вашим ребенком.