

Памятка для родителей «Как уберечь ребенка от зависимости Интернета»

«Зачастую дети принимают все, что видят по телевизору и в Интернете, за чистую монету. В силу возраста, отсутствия жизненного опыта и знаний в области медиаграмотности они не всегда умеют распознать манипулятивные техники, используемые при подаче рекламной и иной информации, не анализируют степень достоверности информации и подлинность её источников. Мы же хотим, чтобы ребята стали полноценными гражданами своей страны – теми, кто может анализировать и критически относиться к информационной продукции. Они должны знать, какие опасности подстерегают их в сети и как их избежать» (Павел Астахов, Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка).

Оставить ребёнка в Интернете без присмотра – всё равно, что оставить его одного в большом городе. Детское любопытство или случайный клик по интересной ссылке легко уведут его на опасные сайты. **Родители!** Научите своего ребенка использовать Интернет в качестве инструмента для самопознания и источника информации, необходимой для успешного существования в социуме! **Помните!** Интернет с одной стороны открыл пространство для чистого творчества и свободного выражения, но с другой стороны позволил развиваться процессам, пагубно сказывающимся на психологическую безопасность и психологическое здоровье ребенка, подростка!

Какие опасности для детей таятся в Интернете:

1. Явные опасности

Пропаганда суицидов, порнография, пропаганда насилия, экстремизм, агрессия, кибербуллинг, киднеппинг. К сожалению, в Интернете этого много. Социальные сети, форумы, чаты – всё это позволяет свободно вливать в детские умы подобную информацию, нанося непоправимый ущерб психике.

2. Опасные молодёжные течения

Подросший ребёнок будет обращаться в сфере его возрастной группы, которая часто так и называется – сложный возраст. Сайты всевозможных фанатов, социальные сети, объединяющие людей с неуравновешенной психикой в разного рода группы депрессивных течений и группы суицидальной направленности, толкают порой детей к суициду (буллициду)*

* Буллицид – доведение до самоубийства путем психологического насилия.

3. Наркотики, алкоголизм

Мы говорим нашим детям о том, что алкоголизм – это страшная болезнь, а наркотики убивают, но мы не говорим о том, что они вызывают чувство временной эйфории и что именно в этом кроется опасность. Это наша ошибка. Будьте уверены: об этом они узнают от сверстников, прочитают в Интернете, и тогда беда застанет их врасплох. Не допустите, чтобы ложь опередила вас, найдите время и нужные слова, чтобы верно пояснить проблему.

4. Секты

Следите за тем, с кем и на каких сайтах общается ребёнок в Сети. Проверяйте сообщества, форумы, чаты и сразу блокируйте подозрительные из них. Сектанты - вербовщики всегда принимают облик друзей и обещают что-то хорошее – разберитесь в вопросе сами, насколько это возможно. И помните! Всякое дерево познаётся по плодам. Не позволяйте встречаться с незнакомыми виртуальными собеседниками.

5. Вирусы, трояны, обманщики

Помимо опасностей человеческих, есть ещё опасности чисто технические. Заблудившись в Сети, очень легко заразить компьютер вредоносными программами, которые могут добавить вам головной боли: кража паролей и прочей конфиденциальной информации, спам от вашего имени, хулиганство, вымогательство, угрозы – всё это может быть плодами вирусов.

6. Интернет-магазины

Сейчас развелось множество различных сайтов, предлагающих огромный ассортимент различного вида товара: от дисков до компьютера последнего поколения. К сожалению, в погоне за количеством, теряется качество, а методы привлечения клиентов у многих Интернет-магазинов давно уже вышли за рамки законов и совести. Вам могут запросто прислать подделку или вовсе оставить ни с чем.

Неограниченное пользование интернетом может привести к интернет-зависимости.

Интернет-зависимость – это явление, которое в последние годы приобрело поистине впечатляющий размах. Особую опасность представляет она для детей и подростков, ведь им гораздо сложнее самостоятельно справиться с влечением и вовремя остановиться в своём пристрастии к онлайн-жизни.

Интернет-зависимость называют аддикцией, т.е. отклонением в поведении, при котором у человека нарушается чувство реальности, теряется ощущение времени, утрачивается критическое мышление, ограничивается руководство своими поступками. Ребёнок становится менее активным, нарушается цикл сна и бодрствования. Наступает психическая и физическая зависимость. Механизм её формирования очень схож с никотиновой, алкогольной и наркотической, хотя при интернет-зависимости нет прямого действующего вещества. Это не химическая, а исключительно психическая зависимость, влияющая, впрочем, на те же рецепторы в центрах удовольствия.

Признаки интернет-зависимости

Не стоит, впрочем, диагностировать интернет-зависимость у каждого ребёнка, получившего доступ в Сеть. То, что современные дети некоторое время проводят онлайн и черпают информацию из интернета, – это нормально. Всё-таки мы живём в век цифровых технологий, и многие процессы действительно проще и удобнее осуществить виртуально. Если поведение ребёнка не изменилось, успеваемость в школе не ухудшилась, настроение и самочувствие хорошее – причин для тревоги нет.

Когда же стоит беспокоиться:

- если ребенок стал проводить за компьютером больше времени, чем прежде;
- если виртуальное общение стало для него важнее, чем реальное – он пропускает школу, перестал выходить во двор и т.д.;
- если наблюдаются нарушения сна, аппетита, изменение привычного режима;
- если ребёнок стал склонен к частым перепадам настроения, неадекватно (агрессивно) реагирует на просьбу выключить компьютер;
- если при невозможности быть онлайн он тревожен, угнетён, постоянно вспоминает о делах;
- если ребёнок неохотно рассказывает или вообще скрывает, чем занимается в сети, что ищет, во что играет.

Для детей наиболее характерны три формы интернет-зависимости:

- игровая зависимость – пристрастие к онлайн-играм;
- зависимость от соцсетей – пристрастие к виртуальным знакомствам и общению онлайн, постоянное общение в форумах, чатах, социальных сетях в ущерб живому общению;
- навязчивый веб-сёрфинг - хаотичные переходы с сайта на сайт, без конкретной цели.

Как бороться?

Как и любую болезнь, интернет-зависимость проще не допустить, чем потом лечить. Поэтому лучше всего заниматься профилактикой, а именно:

- не оставлять без внимания первые этапы знакомства ребёнка с интернетом: поговорить, объяснить основные правила онлайн-жизни, обратить внимание на возможность использования Сети для обучения и саморазвития;
- установить чёткие рамки пользования интернетом (только постарайтесь обойтись без запретов – их-то как раз больше всего хочется нарушать, лучше просто регламентировать время нахождения в сети);
- не упускать из виду активность ребёнка в соцсетях. Причём не обязательно устанавливать слежку и тотальный контроль – достаточно "зафрендиться", регулярно просматривать обновления его странички, участвовать в обсуждениях. Вы же современные родители современного ребёнка!
- очень важно, чтоб в жизни ребёнка было много увлечений и активностей, которые занимали бы его время и были по-настоящему интересны. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Если всё же проблема интернет-зависимости уже возникла

Первым и самым важным шагом является установление так называемого родительского контроля. Это специальный софт, с помощью которого можно контролировать, как долго ребёнок сидит в Интернете, какие сайты посещает, что делает. Более того, программы родительского контроля способны не только информировать родителей о деятельности ребёнка, но и регулировать время его нахождения в Сети, блокировать те или иные сайты или устанавливать допустимую продолжительность работы на них.

Не забывайте и о том, что родители – лучший пример для ребёнка. Поэтому, выключите компьютер и сходите всей семьёй на пикник. Это станет лучшей профилактикой интернет-зависимости.