

*Ф.С. Мартынова,
МБОУ «СОШ №10» г. Гусь-Хрустальный*

Советы родителям по профилактике интернет-зависимости детей и подростков

Общество не стоит на месте, в последнее время человечество изменило свою жизнь: научно-технический прогресс существенно облегчил нашу жизнь. В XXI веке компьютеры и интернет стали главными спутниками нашей жизни – в совокупности они неиссякаемый источник информации, развлечений и общения, но несмотря на все плюсы научно-технического прогресса, есть и другая сторона: физическое и психическое здоровье детей и подростков. В настоящее время появилось множество болезней, которые появляются у детей при работе за компьютером. Одна из основных – интернет-зависимость у детей и подростков. Что же это за болезнь? Википедия даёт такое определение: «**Интернет-зависимость** – психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от интернета». В своем докладе хотелось дать советы родителям, детям как не стать жертвой интернет-зависимости.

В первую очередь, родители не должны забывать о своем ребенке, необходимо уделять ему время. Когда родители сажают своего ребенка за компьютер, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для интернет-зависимости. Необходимо следить за проведенным временем в сети Интернет. Родитель должен быть впереди своего ребенка, то есть вы должны ему показать, рассказать, что такое интернет и как им пользоваться. К сожалению, в настоящее время происходит все наоборот. А главное, родители должны контролировать своего ребенка в сети Интернет. Например, зарегистрируйтесь в социальных сетях, поддерживайте в сети с ним общение, просматривайте его страницы в интернет-сетях. Сейчас существует множество услуг, которые помогают отследить, на каких сайтах побывал ребенок, с кем общался и т.д.

Важным звеном в профилактики интернет-зависимости является организация досуга ребенка. Родителям необходимо занять ребенка делом: интересы и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не останется времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Запрещать пользоваться интернетом не стоит, поскольку, как известно, «запретный плод – сладок». Интернет настолько закрепился в нашей жизни, что исключить его невозможно. Лучше установить «внутрисемейные правила использования интернетом», куда включить такие ограничения, как количество времени, затраченное на пребывание в сети, табу на подключение до выполнения работы по дому, ограничения на посещение подозрительных ресурсов или ресурсов, устанавливающих возрастной ценз.

Интернет может стать отличным ресурсом для обучения, отдыха и общения с друзьями. Но, как и весь реальный мир, сеть тоже может быть опасна. Перед тем, как разрешить детям выходить в интернет самостоятельно, следует установить ряд правил, с которыми должен согласиться ваш ребенок:

1. Просите детей делиться с вами их опытом в Интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми.

2. Договоритесь с детьми, что они будут сообщать о проблемах которые их беспокоят в сети Интернет.

3. Проверьте регистрационное имя, логин и убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации.

4. Проинструктируйте ребенка, чтобы дети никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации, например, места учебы или любимого места для прогулки.

5. Объясните детям, культуру общения в сети Интернет и о уважении собственности других в Интернете.

6. Научите детей уважать других в Интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде — даже в виртуальном мире.

7. Скажите детям, что им никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета. Объясните, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

8. Скажите детям, что не все, что они читают или видят в Интернете, — правда. Приучите их спрашивать вас, если они не уверены.

Регулярная профилактика позволит избежать интернет-зависимости у ребенка. Родителям необходимо научить правильному и рациональному проведению времени за компьютером. Интернет создан помогать, развивать, так пусть он обогатит жизнь ребенка новыми знаниями, но не крадет у него драгоценное время для развития, отдыха и общения.

Ссылки на использованные материалы:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. <http://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2014/01/01/profilaktika-internet-zavisimosti-sredi>
3. <http://www.internet-kontrol.ru/zdorove/profilaktika-internet-zavisimosti.html>
4. <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/11/25/pravila-bezopasnosti-i-etiketa-v-internete-dlya>