

7. Объявите «День свободы от Интернета».

Заведите в семье особенные дни отдыха от технологий. Вы можете придумать семейные праздники или создать новые семейные традиции.

Дополнительно в этот день придумайте собственную игру, по правилам которой любой член семьи получает «желтую карточку», когда берет телефон или «срывается» на компьютер. Разработайте способы поощрения за технологическое воздержание. Чем интереснее и сложнее правила, тем лучше может оказаться эффект.



Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.

Полезные интернет - ресурсы для родителей

www.ya-roditel.ru - ответы на вопросы по воспитанию детей: полезные советы, мастер-классы, тесты, консультации психолога и юриста, забавные истории и многое другое.

www.telefon-doveria.ru – всё, что вы хотели знать о Детском телефоне доверия, полезные статьи и ответы психологов на вопросы.

www.letidor.ru - онлайн-проект для современных и умных родителей с активной жизненной позицией.

www.bmshkola.ru - Школа осознанного родительства «Большая Медведица».

www.7ya.ru - тематические конференции, блоги, полезные статьи о воспитании детей, образовании и карьере, домоводстве, отдыхе, красоте и здоровье, семейных отношениях.

www.ria.ru/eto_nadolgo/ - подкаст о том, как быть родителями и не сойти с ума.

www.n-e-n.ru – мнения, интервью, лайфхаки, тесты, ликбезы для родителей.

«ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

8-800-2000-122

**ЕЖЕДНЕВНО с 9-00 до 21-00
АНОНИМНО БЕСПЛАТНО
КОНФИДЕНЦИАЛЬНО**



Центр социальной помощи семье и детям «На Московской»

Наш адрес:

г. Иваново, ул. Московская, д. 50/1

Адрес филиала учреждения:

г. Тейково, ул. Октябрьская, д. 24

Режим работы:

с понедельника по четверг

с 8.30 до 17.15

пятница с 8.30 до 16.00

Специалисты учреждения ведут прием по предварительной записи по телефону: 8 (4932) 33-25-63; филиал г. Тейково – 8 (49343) 2-48-69

Е-mail: csp_ds@ivreg.ru

Сайт: <https://obuso-csp.ru/>

Группа в VK: <http://vk.com/ivcppsds>



**ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
СЕМЬЕ И ДЕТЯМ
«НА МОСКОВСКОЙ»»**

Компьютерная зависимость

Рекомендации родителям поколения Z



Иваново

Зависимость ребенка от Интернета – одна из самых распространенных проблем современного мира. Современное поколение не представляет себе и дня без использования гаджетов.

Всемирная паутина дает массу возможностей для обучения и развития. Но одновременно с этим детские и подростковые психологи отмечают случаи, когда увлеченность технологиями не идет на пользу, а скорее начинает вредить ребенку.

Как отличить «здоровое» использование гаджетов от зависимости?

Среди причин зависимости от Интернета можно выделить как психологические, так и соматические. Они в целом напоминают причины, вызывающие зависимость от компьютерных игр.

Психологи считают, что нездоровый интерес к Интернету можно назвать заболеванием в том случае, когда ребенка не интересуют другие аспекты жизни. Помощь специалиста необходима в случаях, когда дети, «висящие» в сети, забрасывают учебу, перестают общаться с друзьями, не выполняют домашние и школьные обязанности и не могут дистанцироваться от компьютера самостоятельно.

Если ребенок радостно идет гулять с друзьями, занимается любимым хобби, активен и социален, то, скорее всего, повода для беспокойства у вас нет. Смартфон для подростков – это островок независимости и самоопределения, а также явный признак принадлежности к определенной социальной группе. В какой-то мере он необходим современным детям.

Как предупредить компьютерную зависимость?

Если вы обеспокоены тем, что ребенок проводит слишком много времени в сети или больше дозволенного играет с гаджетами, рекомендуем предпринять следующие меры.

7 РЕКОМЕНДАЦИЙ РОДИТЕЛЯМ

1. Ограничивайте свое время пользования Интернетом, когда общаетесь с детьми.

Исследователи доказали, что дети часто чувствуют себя покинутыми, когда родители отвлекаются от разговоров на телефон или компьютер. В результате ребенок сам «погружается» в виртуальный мир. Так что возьмите себе за правило не отвлекаться на устройства, когда разговариваете с ребенком.

2. Изучите поведение ребенка в Интернете.

Начните с исследования того, как ваш ребенок пользуется сетью. Играет ли он в игры? Постит ли селфи в социальных сетях? Ведет ли блог? В какое время он пользуется Интернетом? Ответы на все эти вопросы помогут вам лучше понять, как действовать дальше.

3. Копируйте Интернет-активность ребенка.

Если ваше чадо «зависает» в социальных сетях, то добавьте его к себе в друзья и подпишитесь на группы, которые ему интересны. Время от времени вы можете даже общаться с ребенком с помощью того средства коммуникации, которое он предпочитает. Подобный «трюк» поможет установить контакт в случае, если разговор между вами и ребенком не клеится. Ребенок будет больше открыт к общению, а вы, возможно, осмелитесь виртуально задать ему те вопросы, на которые ранее не получали ответа.

4. Переводите ребенка из онлайн в оффлайн, ориентируясь на его интересы.

Как только вы поняли, что «цепляет» ребенка в Интернете, вы можете постепенно переводить его из онлайн в оффлайн. Если ребенок играет в определенный тип игр, то предложите ему совместную настольную или активную игру с похожим смыслом. Например, ваш ребенок не может оторваться от создания своего виртуального мира. Значит, он так же полюбит конструкторы или химические наборы, позволяющие

«копировать» его деятельность в популярных играх. Если сын или дочь предпочитает компьютерные игры типа квест, запланируйте в выходной совместный поход на квест в реальности. Если ребенок «завис» в социальных сетях, предложите общение с друзьями в реальности: устройте домашние игры в «Мафию», «Активити», «Крокодила» или другие, которые найдут живой отклик у подрастающего поколения.

5. Станьте Интернет-гуру для ребенка.

Стив Джобс, пожалуй, самый известный Интернет-гуру современности, сильно ограничивал своих детей в пользовании созданным им самим айпадом. Вам наверняка интересно, какие аргументы он приводил своим детям, чтобы они слушались? В этом случае главную роль играет авторитет родителя. Став технологическим гением, он без труда мог объяснить детям пользу и вред устройств так, чтобы его послушались.

Изучайте современные технологии, рассказывайте детям о возможностях, которые они предоставляют. Рассказывайте о положительных примерах применения Интернета: это и огромные возможности получить удаленное образование по интересующему предмету от ведущих ВУЗов мира, и изучение практически любого иностранного языка, не выходя из дома. Станьте положительным примером «умного» использования технологий для своего ребенка, и он, сам того не осознавая, будет тянуться за вами и брать с вас пример.

6. Придумывайте вместе с ребенком новые хобби.

Все эксперты сходятся во мнении, что наличие хобби – самый «мощный» инструмент излечения от зависимости, и не только от Интернета. Если вы уже знаете интересы ребенка, предложите ему варианты офлайн-активности: будь то занятия спортом, театром или музыкой. Если ребенок ничем не интересуется, кроме Интернета, вернитесь к рекомендации номер два, а затем последуйте рекомендациям три и четыре.