

Интернет зависимость - это

расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

Когда надо бить тревогу.

Ребенок не может по собственной воле покинуть игру

Пренебрегает друзьями, родными, близкими

Появляются проблемы в учебе

Пренебрегает соблюдением правил личной гигиены

Появляются расстройства сна

Помощь в решении проблемы:

1.Помогите ребенку найти хобби.

Поощряйте другие интересы. Запишите ребенка в кружок или спортивную секцию, станьте вместе с ним волонтерами. Регулярно говорите с ребенком о его настроении: что он думает, чем занят, о чем переживает.

2.Уделяйте достаточно внимания ребенку, проводите с ним время и добейтесь взаимопонимания с ним.

В семьях, где чадо не слушают или отмахиваются от ребенка, влияние социальных сетей на него оказывается сильнее в несколько раз.

3.Поддерживайте распорядок дня и поощряйте самодисциплину у ребенка.

Самодисциплинированные дети, более мотивированы на выполнение своих домашних обязанностей и школьных заданий, имеют здоровые привычки, контролируют эмоциональное состояние, умеют управлять своим временем. Родителям очень важно показывать своим

детям пример ответственного отношения к делу.

4.Честно предупредите ребенка обо всех угрозах.

Предупрежден - значит, вооружен. Уделите время тому, чтобы самостоятельно ознакомиться с данными фондов и другими ресурсами, которые предупреждают о возможных опасностях социальных сетей и освещают мошеннические схемы. А затем поделитесь словами экспертов с детьми. Зная о зависимости от телефона и социальных сетей, некоторые дети учатся самостоятельно контролировать себя.

5. Специальные сервисы и программы.

Ряд программ позволяет полностью блокировать доступ ребенка к интернету в то время, когда он не находится под присмотром взрослых. Однако подростки идут на все возможные хитрости, чтобы избавиться от такого контроля. Поэтому лучше отдавать предпочтение сервисам типа UniSafeKids, которые позволяют отслеживать, что ребенок делает в интернете. А в крайних случаях - закрыть доступ в интернет дисциплины, пока не будут сделаны уроки.

*Помощь родителю в
решении с интернет
зависимостью
у ребёнка*



**Ребенок берет пример
со своих родителей,**

**поэтому начинать
нужно
с себя.**

Краевое государственное казенное образовательное
учреждение, реализующее адаптированные
основные общеобразовательные
программы Школа 4» г. Амурск

Составитель:
педагог-психолог Коман В.А.