

Признаки интернет зависимости у ребенка

- ♦ Ребенок проводит в глобальной сети больше свободного времени, чем прежде. Его тяжело оторвать от этого занятия.
- ♦ Как только вы забираете гаджет, он не знает, чем себя занять, у него резко ухудшается настроение и наблюдается упадок сил.
- ♦ У ребенка нарушается сон, он беспокойно спит ночью.
- ♦ У школьника снижается успеваемость в учёбе, он становится рассеянным и невнимательным.
- ♦ Ребенок все время проводит в интернете, даже во время обеда или ужина.
- ♦ Родные люди и друзья не радуют ребенка. Виртуальное общение вытесняет реальное. Ребенок не общается со сверстниками, не играет с друзьями, пропускает школу и секции, не ходит гулять. Он предпочитает проводить время у компьютера.



- ♦ Перестает выполнять свои прямые обязанности по дому: не хочет выносить мусор, мыть посуду, убирать свои вещи в шкаф.
- ♦ Наблюдаются нарушения режима дня, отсутствие аппетита.
- ♦ Нестабильное настроение ребенка, частая смена настроения, скрытность. Необходимость быть «онлайн» ежеминутно. Стремление регулярно проверять социальные сети и онлайн-игры.
- ♦ Если ребенок остается без интернета, он становится агрессивным и его всё раздражает, может устроить истерику.



Наш адрес:
г. Горно-Алтайск,
пр-т Коммунистический, 89
Контактный телефон:
8 (388-22) 6-30-79
E-mail:
aura-kcson@yandex.ru
Наш сайт в сети Интернет:
<http://aura-kcson.ru>

Автономное учреждение Республики Алтай
«Комплексный центр социального
обслуживания населения»



**Дети в интернете:
нужно ли запрещать
подросткам пользоваться
социальными сетями?**



г. Горно-Алтайск, 2022

Невозможно представить современную жизнь без интернета и социальных сетей. Причем знакомиться с виртуальным миром дети начинают с самых ранних лет, а к подростковому возрасту и вовсе «пропадают» в нем часами напролет.

Стоит ли запрещать детям пользоваться интернетом и каковы признаки реальной зависимости?

Сам по себе **интернет** – не зло и не благо. Это виртуальный мир огромных возможностей, если использовать его как инструмент для саморазвития и коммуникации. Но ведь можно использовать его и для потакания своим прихотям и тайным «хотелкам».



Психологи советуют родителям активно участвовать в приобщении детей к интернету и принимать участие в его повседневном использовании.



Главные правила:

◊Находите время для общения с ребенком. Когда родители усаживают ребенка за компьютер, чтобы он им не мешал заниматься своими делами, они своими руками распахивают все ловушки интернета.

◊Позаботьтесь о досуге своего ребенка. Чем больше у него интересов и хобби, тем больше шансов, что интернет станет для юного пользователя ценным источником информации, а на негатив просто не останется времени.

◊Станьте для ребенка проводником в интернет (а не наоборот). Родителям лучше быть немного впереди собственного ребенка в области освоения Интернета. Это не просто, но стоит постараться.

◊Знайте, чем ваш ребенок занимается в интернете. Добавьте его в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

Помните! Интернет грозит неприятностями беспечным пользователям и приносит пользу тому, кто заботится о своей интернет-безопасности .



Почему дети «уходят» в интернет ?

Когда нет интересов в реальной жизни, то появляется зависимость от виртуальной реальности.

Нужно ли ограничивать использование интернета?

Запрещать пользоваться интернетом бессмысленно, это борьба с ветряными мельницами. Вместо этого родителям нужно помочь ребенку научиться различать пользу и вред. Но ограничения на интернет должны быть обязательно, пока ребенок не научится сам регулировать свое пребывание и поведение в нем. Но при этом необходимо давать альтернативу – бассейн, прогулки, подвижные игры со сверстниками. К тому же , если вы хотите, чтобы ребенок больше читал, то и сами должны читать, подавая достойный пример.