Психопрофилактика

Памятки для родителей

Как предупредить интернет-зависимость у детей.

Любая зависимость деформирует личность. Когда у ребенка есть интернет-зависимость, то это сигнал о личностном неблагополучии ребенка. Семья может помочь не принуждением к отказу от гаджетов, не контролем или наказаниями, а работой над тем, чтобы снизить выраженность тех факторов, которые формируют гаджет-зависимость ребенка.

Важно помнить, что дело не в детской силе воли, а в эмоциях и отношениях. Ребенок с зависимостью-это ребенок с нерешенными эмоциональными проблемами. Бросают зависимости не столько благодаря воле, сколько благодаря изменению эмоционального состояния. Чтобы избавить ребенка от интернет-зависимости, необходимо работать над отношениями, теплом дома, эмоциональным благополучием ребенка, насыщенностью жизни и последовательностью своего поведения.

Пять советов, как отвлечь ребенка от гаджетов

1. Следите за тем, как вы общаетесь с ребенком

*Обратите внимание на тон и содержание своего общения с ребенком, возможно, оно носит слишком критический, холодный или избыточно опекающий характер. Старайтесь корректировать тон в сторону большей теплоты и поддержки, расширяйте круг обсуждаемых тем, будьте рядом с ребенком.

2. Ограничьте конфликты с ребенком

*Когда вы выражаете негативное отношение к виртуальной активности, то не говорите негативно о ребенке. Вам не нравится то, чем он занимается, а не то, какой он. Ругань, конфликты надо минимизировать. Говорите точно и ясно, что вы не разрешаете делать, а что делать можно и нужно.

3. Следите за правильным режимом своей и детской жизни

*Находите другие занятия, помимо гаджетов, не «затыкайте» ими рот ребенка. Не обездвигивайте его, сажая играть, -дайте возможность двигаться, шуметь, творить. Всегда предлагайте приятные альтернативы гаджет занятию.

4. Хвалите, поощряйте, подбадривайте ребенка

*Родительской поддержки не может быть слишком много. Ребенок должен знать, что вы его любите, вам с ним приятно, интересно, вы готовы с ним общаться, что-то делать вместе. Принимаете его как отдельную личность, уважаете и признаете его чувства.

5. Привлекайте ребенка к новым видам деятельности

*Ищите и развивайте интересы ребенка. Какими бы наивными или бесполезными ни казались вам его спонтанные интересы, помимо гаджетов, позволяйте ему этим заниматься. Способности и интересы развиваются в деятельности. Давайте возможность ребенку пробовать себя в новом. Вспомните, чем он увлекался в прошлые периоды детства, подумайте, возможно, эти хобби можно обновить.

Пять советов, как управлять экранным временем ребенка

1. Отслеживайте признаки зависимости

*Если замечаете первые признаки зависимости, начинайте действовать. Обращайтесь к психологу в центре, в школе. Проблему легче устранить на начальной стадии.

2.Ведите себя последовательно

*Первым делом начните управлять своим экранным временем. Сами без острой необходимости не входите в сеть. Больше совершайте прогулок, играйте в настольные игры и общайтесь с семьей.

3.Проанализируйте условия жизни ребенка

*Посмотрите, чувствует ли ребенок себя счастливым дома, в школе и может ли он быть собой в реальной жизни. Можно ли ему выражать эмоции, проявлять интересы, не соглашаться, добиваться своего, общаться с теми, кто ему нравится. Безопасно ли ему рядом с вами.

4.Насыщайте жизнь семьи и ребенка событиями

*Добавляйте источников радости и впечатлений. Расширяйте количество впечатлений и событий в жизни ребенка. Разнообразно, интересно должно быть в реальной жизни и деятельности.

5.Предъявляйте требования

*Имейте твердые реалистические требования к возможностям ребенка сидеть в интернете. Сформулируйте, что и при каких условиях можно. Не пытайтесь сразу в разы уменьшить виртуальную активность ребенка. это нереально.