

Памятка для родителей "Безопасность детей в Интернете"

ВНИМАНИЕ!

Уважаемые родители!

Интернет – не только неиссякаемый источник новых знаний, но и опасностей для ваших детей. Когда они сидят за компьютером, вы думаете, что они в безопасности, но это ощущение обманчиво.

Дети в Интернете могут столкнуться с нежелательной информацией: порнография, пропаганда и реклама наркотиков, уловки мошенников, развратные действия педофилов, унижения.

Опасные игры, содержащие призывы к совершению суицида.

Не всё, что дети читают и видят в Интернете – правда.

Берегите своих детей

Контролируйте их время за компьютером и содержание занятий.

Предлагайте альтернативные формы совместного проведения досуга.

Приучите детей всегда советоваться с близкими. Немедленно сообщать о появлении нежелательной информации подобного рода.

Спрашивайте об увиденном и прочитанном в Интернете.

Объясните детям – можно закрыть игру, выйти из социальной сети, удалить свою страницу и через время создать новую!

Запретите размещать в сети Интернет персональные данные: фамилию, дату рождения, адрес проживания, номер личного телефона, школу и класс, сведения о родителях!

Как помочь ребёнку побороть компьютерную зависимость

В настоящее время всё больше детей увлекаются компьютерными играми. Доступность этих игр, их разнообразие и привлекательность для детей способствуют тому, что дети начинают слишком много времени проводить за компьютером, игнорируют другие занятия. (О нормах по использованию компьютера детьми читайте в статье «В чём вред и польза компьютерных игр

для детей») Чрезмерное увлечение компьютерными играми отрицательно сказывается на здоровье ребёнка.

Во-первых: малоподвижный образ жизни и преимущественно сидячая поза приводят к искривлению позвоночника.

Во-вторых: т.к. нет физической нагрузки, ухудшается общее состояние здоровья. Ребёнок не переключается на другие виды деятельности, что ведёт к переутомлению, сидячая поза приводит к нарушению кровообращения.

В-третьих: могут возникнуть головные боли, нарушение сна, раздражительность, т.к. происходит перевозбуждение нервной системы.

В-четвёртых: страдает зрение, из-за постоянного напряжения глаз.

Ситуация усугубляется, если увлечение перерастает в психологическую зависимость. Особенно подвержены развитию компьютерной зависимости подростки в общем склонные к зависимому поведению, замкнутые, с трудом приспосабливающиеся к социуму, испытывающие дефицит родительской заботы и любви.

Ребёнок постоянно возвращается в виртуальную реальность, которая кажется ему легче и лучше, в которой он легко может воплотить свои мечты. Он убегает от реальной жизни, от сложностей, проблем и неудач в мир фантазий. Компьютерные игры становятся для ребёнка единственным источником положительных эмоций, и все радости реальной жизни проходят мимо него. Он перестаёт общаться с друзьями, становится молчаливым и ничем не интересуется, кроме компьютерных игр.

Ребёнок ощущает навязчивое стремление постоянно находиться за компьютером, а если такой возможности в данный момент нет – появляется ощущение пустоты, чувства беспомощности, раздражения. В речи подростка появляются жаргонные слова, которые часто бывает трудно понять родителям. Подросток очень мало внимания уделяет личной гигиене, становится неряшливым. Всё своё свободное время ребёнок проводит, играя в компьютерные игры, из-за этого он теряет чувство реальности, переносит виртуальные переживания и опыт в реальную жизнь, путает события реальной жизни и компьютерной игры. Здесь особенно опасными могут быть игры с элементами жестокости. Подросток, зависимый от таких игр, может сам проявлять жестокость и испытывать различные страхи, связанные с сюжетом игры.

Психологически зависимый от компьютера ребёнок всё меньше общается со сверстниками, трудности и проблемы взаимодействия с другими людьми только растут. К близким людям ребёнок проявляет безразличие, теряет способность к сопереживанию. Снижается школьная успеваемость.

Если ваш ребёнок слишком увлечён компьютерными играми, испытывает зависимость от них, то вряд ли одним только убеждением можно ему помочь. Разъяснения о том, как это вредно, запреты и угрозы не дадут нужного результата, а наоборот приведут к обратному эффекту. Ребёнок станет защищаться от вас, проявлять озлобленность.

Что же делать? Как помочь своему ребёнку побороть компьютерную зависимость?

1. В первую очередь позаботьтесь о здоровье ребёнка. Постарайтесь снизить действие отрицательных факторов – следите за тем, чтобы его рабочее место было организовано правильно. Стул должен быть со спинкой и подлокотниками, ноги ребёнка должны иметь опору. Экран должен быть установлен так, чтобы не было бликов.

2. Постарайтесь понять, чего не хватает ребёнку в реальном мире, что он находит в виртуальном. Помогите ребёнку получить то, в чём он нуждается. Если ему не хватает внимания, проводите больше времени с ним, больше общайтесь, проявляйте интерес к его делам, показывайте ему свою любовь и заботу. Если ему хочется больше ярких событий, организуйте поход, праздник, экскурсию и т.д.. Если не хватает признания сверстников, чаще хвалите, повышайте самооценку. Отмечайте даже незначительные успехи ребёнка, хвалите за всё, что стало получаться лучше, чем раньше. Это могут быть и слова одобрения («У тебя это хорошо получилось», «Сегодня ты с этим лучше справился»), и одобрительный взгляд, улыбка, дружеское похлопывание по плечу. Никогда не сравнивайте его с другими детьми.

3. Изучите увлечение ребёнка, что бы его понять и сблизиться с ним. Спрашивайте, в какие игры он играет, что ему в них нравится. И даже играйте вместе с ним и пытайтесь найти в играх что то положительное. Вам нужно это сделать, что бы восстановить близкие, доверительные взаимоотношения с ребёнком. Ребёнок станет прислушиваться к вам, к вашим советам. Выражайте своё мнение, но избегайте резкой критики его любимых игр.

4. Подталкивайте ребёнка к общению с друзьями, помогайте наладить взаимоотношения со сверстниками. Как можно чаще устраивайте праздники

и встречи для детей с подвижными играми, конкурсами. Дети могут предложить свои игры или участвовать в тех, которые приготовите для них вы. Пусть ребёнок увидит, как много интересных затей можно воплотить в жизнь, и что интересные занятия можно найти вне виртуальной реальности. Помогите найти друзей по интересам. Среди знакомых, одноклассников, либо в клубах по интересам можно найти сверстников, которые разделят взгляды вашего ребёнка.

5. Найдите увлечение, в котором нуждается ребёнок. Это сделать несложно. Нужно только проанализировать сюжеты его любимых игр. В этих играх он находит то, в чём нуждается. Если ребёнок предпочитает гонки – запишите его в секцию по картингу. Подойдут и другие спортивные игры, где есть соревнование. Любителям командных компьютерных игр, где важны стратегия и планирование наверняка понравится играть в футбол, хоккей, баскетбол и т.д. Если ребёнок любит преобразаться в супергероев, запишите его в театральный кружок. Если его увлекают различные супермашины, он сможет проявить себя в инженерном кружке, кружке технического моделирования.

6. Ещё одним шагом к решению проблемы могут быть проведённые вдали от дома каникулы. Путешествие по необычным местам, красивая природа, знаменитые памятники архитектуры могут очень заинтересовать ребёнка и отвлечь от компьютера. Пусть ребёнок сам фотографирует всё, что ему понравится, делает путевые заметки. Но не возлагайте слишком большие надежды на это мероприятие, вернувшись домой, ребёнок может снова вернуться к своему увлечению компьютерными играми. Поэтому стоит использовать все перечисленные выше варианты.

Когда ребёнок увидит, поймёт на собственном опыте, насколько интересна и увлекательна реальная жизнь, то компьютерные игры станут для него просто развлечением, которому он не будет уделять слишком много времени. Увлечения спортом, творчеством, активный образ жизни, разностороннее развитие ребёнка станут залогом успеха в будущем.