

Очень многие ребята являются постоянными пользователями Интернета, что требует с Вашей стороны особого внимания!

Для того, чтобы не допустить интернет-зависимости у ребенка, следует соблюдать ряд правил:

1. Не используйте телефон или планшет в качестве «няни» для ребенка

Больше общайтесь, интересуйтесь жизнью и увлечениями своего ребенка, организуйте совместный досуг, читайте вместе интересную для ребенка художественную литературу, фотографируйте природу и животных, создавайте пространство для личного общения ребенка с друзьями, разрешайте приглашать друзей в гости.

1. Не применяйте электронные устройства в качестве поощрения или наказания

Если ребенок провинился, следует объяснить, в чем он неправ, помочь исправить

ошибку, привлечь к общим делам. Это научит ребенка воспринимать Интернет нейтрально, как одну из сфер жизни, а не как сверхценный объект, доступ к которому нужно получить любой ценой.

1. Помогите ребенку найти себя вне Интернета

Чем больше у ребенка интересных занятий, хобби, тем меньше времени на бессмысленное блуждание по Интернету. Важно поддержать ребенка в его начинаниях, отмечать успехи в деятельности, не связанной с Интернетом.

1. Проявляйте обеспокоенность адекватно

Если ребенок много времени проводит в Интернете, поделитесь с ним своими опасениями. Ребенок должен чувствовать, что вы не осуждаете его, а проявляете заботу (например: «Я переживаю, что ты редко видишься с друзьями», «Я беспокоюсь, что ты не высыпаешься», «Я волнуюсь о...») Попытайтесь найти причину чрезмерной увлеченности Интернетом.

Помните, в Сети ребенка привлекает то, чего ему не хватает в реальной жизни. Попросите показать и рассказать, чем он занят в Интернете.

Важно, чтобы ребенок чувствовал: ваша цель не наказать, а помочь ему. В этом случае он сможет вам довериться.

С ребенком необходимо прийти к соглашению по следующим вопросам:

1. Что разрешено делать в Сети?
2. Где можно пользоваться мобильными устройствами?
3. Когда и сколько времени можно проводить в Интернете?

Обсудите данные правила вместе с ребенком, согласуйте совместно пункты данного руководства, обращаясь к ребенку, как к опытному пользователю, равному коллеге.

Старайтесь сами соблюдать правила, которые установили для детей, иначе они будут бесполезны!

Для того, чтобы оградить ребенка от опасностей, которые могут возникнуть в Сети:

1. Расскажите об угрозах, с которыми ребенок может столкнуться в Интернете.
2. Будьте в курсе событий ребенка в реальной жизни и в Интернете.

3. Искренне интересуйтесь активностью ребенка в Сети-интернет.

Ребенок должен понять, что анонимность в Интернете - иллюзия, и любое действие навсегда оставляет свой след. Любая личная информация, которую ребенок выкладывает в Сеть, может быть использована другими людьми против него. Расскажите ему про средства защиты персональных данных, помогите установить настройки приватности на всех посещаемых ресурсах.

Совместная деятельность и общение детей и родителей, основанные на взаимном доверии и уважении, - это лучшее средство профилактики интернет-зависимости!