

Как защитить детей и подростков от Интернет-зависимости

Следует поощрять ребенка за общение с другими детьми на улице, принимать участие в организации его досуга.

Родителям необходимо следить, чтобы Интернет не подменял реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими, но при этом нельзя ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить

Если интернет – средство общения с миром для застенчивого или закомплексованного ребенка, помогите ему завести интересные ему знакомства вне сети, поощряйте встречи с друзьями.

Разнообразьте детский досуг. Проводите с ребенком больше времени, беседуйте, играйте, гуляйте. Пусть ему будет интересней быть с семьей, чем с компьютером. Запишите его в кружок или секцию. Там он будет проводить время с пользой и удовольствием, общаясь с товарищами.

Отслеживайте, какие ресурсы посещает ребенок в интернете. Поставьте защиту, регулярно проверяйте историю посещений. Ребенок должен посещать сайты, одобренные вами.

Тест на детскую Интернет-зависимость

Ответы даются по пятибалльной шкале:

1 – очень редко,

2 – иногда,

3 – часто,

4 – очень часто,

5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

Подсчитайте баллы:

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.