

Інтернет-залежність наших дітей: боремося чи піддаємося?

Сьогодні наша реальність така: дитина сидить з ноутбуком чи телефоном на підлозі, жадібно намагається пройти онлайн-гру і збити нарешті настирливий корабель противника! На вітання він відповідає кивком голови, недбалим помахом руки і швидкою відповіддю «мама-не-заважай-мені-я-дуже-зайнятий!». Все, що залишається робити батькам — задуматися, спробувати змінити ситуацію і безнадійно зайти в глухий кут.

Якщо вашому «Інтернет-шпигунові» 10 років й більше, і він тривалий час (понад 2-і години) сидить біля комп'ютера, тоді вам варто уважніше ознайомитися як з фізичними, так і психологічними симптомами Інтернет-залежності.

Фізичні симптоми визначити більш реально, ніж психологічні. У зв'язку з цим ми перераховуємо найбільш поширені:

- біль у зап'ястях
- сухість в очах
- головний біль
- біль у спині
- нерегулярне харчування
- порушення сну

Наявність декількох характеристик у вашої дитини вже говорить про те, що він проводить необмежений час за ноутбуком. Щоб зберегти здоров'я вашого чада, потрібно діяти і шукати альтернативу!

Шукаємо виходи з ситуації, що склалася:

- Обмежте час користування Інтернетом до 30 хвилин на день. Натомість купіть квитки в кіно для дитини та її друзів. Повірте, всі будуть тільки щасливі!
- Використовуйте час, проведений в Інтернеті з користю. Наприклад: попросіть дитину пограти в суперцікаву гру завтра, а сьогодні подивитися онлайн-трансляцію з Парижу. Познайомте його з Ейфелевою вежею, Тріумфальною аркою і Лувром.
- Не лінуйтеся, не здавайтеся і будьте хитрими. Попросіть про допомогу: наприклад, вам дуже потрібно дізнатися ім'я кота з твору Булгакова «Майстер і Маргарита». Проінструкуйте, підкажіть, що спочатку потрібно зайти в пошукову систему, далі ввести ім'я твору і почати пошуки. Діти люблять допомагати і відчувати те, що вони потрібні. Ваше основне завдання: не лякати дитину Інтернет-залежністю, а шукати альтернативні рішення. Впевнені, що у вас все вийде.

Кібербулінг

Кібербулінг — психологічне насильство в мережі, переслідування з боку однолітків, що проявляється у вигляді знущань, насмішок, залякувань, інших дій, які негативно впливають на психічний стан підлітка.

Вільне володіння необхідними технологіями дозволяє «агресорам» створювати іменні сайти образливого змісту, поширювати чутки, викладати фото-або

відеоматеріали, що принижують гідність дитини або займатися від його імені кібер тероризмом, що загрожує безпеці дітей. У дитини створюється відчуття безвиході, навіть вдома його не залишає почуття тривоги, він впадає в депресію. Інформаційна атака може призвести до суїциду. Тінейджери рідко звертаються за допомогою, сумніваючись, що будуть зрозумілими та бояться заборони на користування інтернетом. Необхідно знати, знущання в мережі карається чинним законодавством. Варто відразу звернутися в правоохоронні органи з наданням доказів.

Кібермисливці

Ким є типові інтернет-співрозмовники?

Соціологічні опитування про безпеку дітей-підлітків в інтернет мережі надають такі дані про контакти: родичі – 43 %; віртуальні друзі – 21%; незнайомі люди – 36%. Однак за великим рахунком віртуальні друзі – теж незнайомці. Таким чином, велику частину свого часу в мережі діти приділяють спілкуванню з сторонніми людьми, діляться своїми переживаннями, секретами, планами.

Кібермисливці – хороші психологи, встановивши контакт на форумі, при обміні миттєвими повідомленнями в чаті, вони досить швидко набувають статусу друзів. Спочатку входять в довіру, оточуючи турботою і розумінням проблем, вислуховують, підтримують. Після цього «друг» поступово вносить до розмови нотки сексуальності, відбувається обмін фото, демонстрація матеріалів еротичного характеру. Мета кібермисливця – особиста зустріч.

Ігри

Безліч ігор пов'язано зі сценами насильства, крові, психотропною атмосферою і еротичними сценами. В on-line грі використовують голосовий або текстовий чат. Під виглядом милої відьми або сміливого лицаря може виявитися збоченець. Про що він може говорити з неповнолітнім?

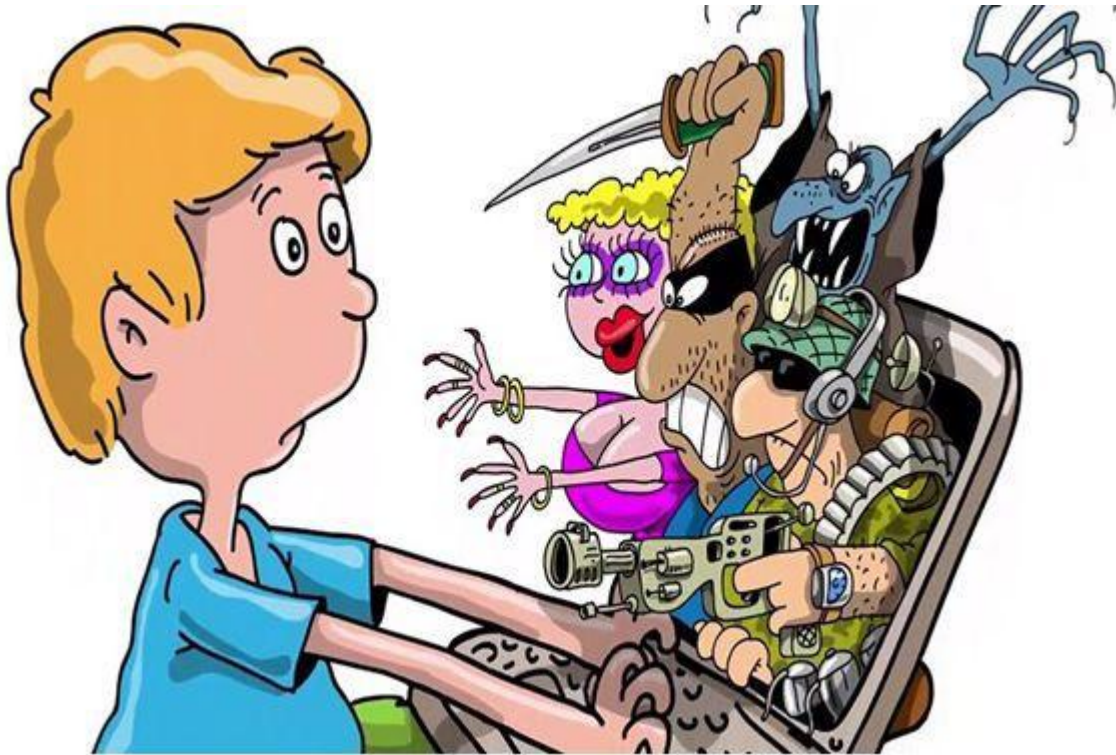
Вигаданий світ гри різноманітний, в ньому можна багато чого собі дозволити. У цьому світі немає необхідності шукати шляхи самореалізації, легко спілкуватися з протилежною статтю, а, головне, можна проживати життя знову і знову. Відбувається повне занурення у віртуальний світ, реальне життя відходить на другий план. Окремою проблемою можуть стати сайти з азартними розвагами. Адже так *легко стати багатим за півгодини*», *«здобути фінансову незалежність»*. Не виключено, що син почне робити цілком реальні ставки.

Шахрайство Шахраї і способи їх дії йдуть в ногу з часом. Необізнаність і наївність дітей роблять їх легкою здобиччю. Один із способів обману – це «*виграш*». Повідомлення про приз (автомобіль, комп'ютер, телефон тощо). І для цього просто потрібно повідомити дані електронної картки (батьків) і повідомити цифри, які прийшли в смс на номер.

Чи варто пояснювати, до яких наслідків призведе подібна інформація в руках шахраїв? Для того, щоб здійснити покупку в інтернет-магазині, зазвичай достатньо повідомити реквізити банківської картки і смс-код підтвердження платежу. І те, і інше підліток добровільно повідомляє «*щедрим дядькам*», які обіцяють приз.

Все це і багато іншого виключає саме поняття – безпечний інтернет. Повністю обмежити доступ в кіберпростір неможливо, та й не потрібно. Величезна кількість розвиваючої корисної інформації, літератури, музики і просто спілкування за інтересами, зв'язок з родичами і друзями – все це можна знайти в інтернеті. Достатньо пояснити правила поведінки, щоб забезпечити особисту безпеку дитини шкільного віку в інтернеті.

Головне — не здаватися і не піддаватися!



[Безпечний Інтернет для учнів - корисні поради - YouTube](https://www.youtube.com/watch)

[https://www.youtube.com › watch](https://www.youtube.com/watch)

[Безпека в інтернеті - YouTube](https://www.youtube.com/watch)

[https://www.youtube.com › watch](https://www.youtube.com/watch)