

Як боротися з Інтернет-залежністю?



Інтернет-залежність - це явище, яке в останні роки набуло справді вражаючого розмаху. Особливо небезпечною вона є для дітей і підлітків, адже їм набагато складніше самостійно впоратися з потягом до онлайн-життя і вчасно зупинитися.

Згідно з нормами, визначеними Міністерством охорони здоров'я України, неперервне перебування за комп'ютером впродовж доби не повинно перевищувати:

- 1-2 клас – **10 хв.**
- 3-5 клас – **15 хв.**
- 6-7 клас – **20 хв.**
- 8-10 клас – **30 хв.**

Для дітей першого класу загальний час використання комп'ютера з рідкокристалічним монітором має обмежуватися 30-45 хвилинами на тиждень, 2-3 класів – 2 години на тиждень, але не більше 1 години на добу, 4-6 класів – 2 години на тиждень, але не більше 1 години на добу, 7-9 класів – 2,5 години на тиждень, але не більше 1 години на добу і учнів 10-11 класів – 7 годин на тиждень, але не більше 1 години на добу.

Рекомендації щодо профілактики Інтернет-залежності дітей.

У той час як діти мають право на певну приватність, вони також потребують наставництва й нагляду батьків у повсякденному житті, як у реальному світі, так і в Інтернеті.



Родинні правила спілкування. Для більшості дітей Інтернет є важливою частиною їх суспільного життя, тому забороняти його категорично не можна. Не забороняйте дитині користуватися Інтернетом, але постарайтеся

встановити регламент користування (кількість часу, які дитина може проводити онлайн, заборона на мережу до виконання домашніх уроків та інше). Для цього розробіть разом з дитиною, запишіть і повісьте на видне місце внутрішньосімейні правила використання Інтернету. У них можна включити наступні обмеження: кількість часу, який щодня проводить в Інтернеті дитина, в який час (до або після домашніх завдань, спортивних тренувань і т.д.) він може ним користуватися, обмеження на відвідування чатів або перегляд матеріалів “для дорослих”. Обмежте можливість доступу до Інтернету тільки своїм комп'ютером або комп'ютером, що знаходяться в загальній кімнаті, - це дозволить легше контролювати діяльність дитини в мережі. Слідкуйте за тим, які сайти відвідує дитина.

Усвідомлення проблеми. Попросіть дитину протягом тижня детально записувати, на що витрачається час, що проводиться в Інтернеті. Це допоможе наочно побачити і усвідомити проблему, а також позбутися від деяких нав'язливих дій, наприклад від бездумного оновлення сторінки в очікуванні нових повідомлень.



Довіра в родині. Основна рекомендація, що гарантує безпеку дитини в інтернеті — довірче спілкування з батьками. Дитина повинна знати, що головні експерти у всіх життєвих ситуаціях — її мама й тато. Не повинно бути таких тем, які

дитина боялася б обговорювати з батьками й питань, які дитина засоромилася б поставити. На жаль, у багатьох родинах довірчі відносини втрачені, і батьки з дітьми живуть поруч, але не разом. Якщо такі проблеми є у Вас, прочитайте кілька простих рекомендацій, які зможуть відновити довіру у Вашій родині.

Проявіть турботу до дитини. Покажіть дитині, що ви її любите, бажаєте їй щастя та благополуччя. У будь-яких зауваженнях щодо поведінки діти схильні бачити звинувачення та критику. Ви повинні запевнити дитину, що ви ні в якому разі

її не звинувачуєте. Скажіть, що вас турбують зміни в її поведінці: те, що вона виглядає стомленою, закинула навчання й хобі, віддалилася від друзів тощо. Домовтеся про точну кількість часу, який вона буде проводити за комп'ютером щодня. Чесно скажіть, що ви б хотіли контролювати час, проведений нею в Інтернеті, і знати, які сайти вона переглядає. Контролюючи активність дитини в Мережі, поступово встановлюйте з нею довірливі стосунки. Якщо вона відмовляється співпрацювати або бреше, найімовірніше, що вона не визнає свою інтернет-залежність.



Відвертість у спілкуванні. Діти з інтернет-залежністю суб'єктивно відчують неможливість обходитися без мережі. Постарайтеся тактовно поговорити про це з дитиною. Обговоріть з ним ситуацію, коли в силу якихось причин він був змушений

обходитися без Інтернету. Важливо, щоб дитина зрозуміла - нічого не станеться, якщо він на деякий час «вийде» з життя інтернет-спільноти.

Час разом, розваги та свята. Запропонуйте своїй дитині зайнятися чимось разом, постарайтеся його чимось захопити. Спробуйте перенести кібердіяльність в реальне життя. Наприклад, для багатьох комп'ютерних ігор існують аналогічні настільні ігри, в які можна грати всією сім'єю або з друзями, при цьому спілкуючись один з одним наживо. Важливо, щоб у дитини були не зв'язані з Інтернетом захоплення, яким він міг би присвячувати свій вільний час. Ввести традиційні родинні свята та розваги.

