



Информационный буклет для родителей

ИГРОВАЯ И ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ



г. Зима
2018 год



«Дети онлайн» - БЕСПЛАТНАЯ всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. <http://detionline.com/helpline/about>

Телефон горячей линии 8 800 25 000 15

✓ Всероссийский детский телефон доверия:
8 800-2000-122.
*Звонок с любого телефонного номера, в том числе мобильного —
бесплатный*

✓ Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области: *Семенова Светлана Николаевна*, тел: **(3952) 34-19-17**



www.ztrc.ru - сайт ТРЦ, раздел «Безопасный Интернет», категория РОДИТЕЛЯМ

Буклет разработан в рамках Всероссийской информационной кампании против насилия и жестокости в СМИ и других средствах массовой коммуникации

6. Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями – при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.

7. Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без интернета. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества.



Проводите больше времени со своими детьми. Спорт, активный отдых, общение - вот лучшая профилактика компьютерной и интернет зависимости!





Компьютер и сетевые технологии прочно вошли в нашу жизнь и стали частью обыденной реальности - мы пользуемся компьютером каждый день, наряду с другими повседневными делами и заботами, не особенно задумываясь о последствиях. Тем не менее, они есть: с разви-

тием глобальной сети выросла и вероятность формирования чрезмерной увлеченности интернетом, играми, которая у некоторых пользователей достигает состояния болезненного пристрастия (зависимости). Особую тревогу вызывает то, что зависимость от компьютера и интернета наиболее часто проявляется среди подростков и юношей, затрудняя их социализацию в обществе, препятствуя созданию семьи, учебе, карьерному росту и т.п. Сегодня об интернет-зависимости говорят многие, к сожалению, на сегодняшний день мало кто из пользователей действительно знает, в чем она выражается, и когда начинать бить тревогу. А если ситуация действительно требует вмешательства, очень сложно найти настоящего специалиста, который может помочь.

Компьютер и сетевые технологии прочно вошли в нашу жизнь и стали частью обыденной реальности - мы пользуемся компьютером каждый день, наряду с другими повседневными делами и заботами, не особенно задумываясь о последствиях. Тем не менее, они есть: с разви-

тием глобальной сети выросла и вероятность формирования чрезмерной увлеченности интернетом, играми, которая у некоторых пользователей достигает состояния болезненного пристрастия (зависимости). Особую тревогу вызывает то, что зависимость от компьютера и интернета наиболее часто проявляется среди подростков и юношей, затрудняя их социализацию в обществе, препятствуя созданию семьи, учебе, карьерному росту и т.п. Сегодня об интернет-зависимости говорят многие, к сожалению, на сегодняшний день мало кто из пользователей действительно знает, в чем она выражается, и когда начинать бить тревогу. А если ситуация действительно требует вмешательства, очень сложно найти настоящего специалиста, который может помочь.



Симптомы, характерные для компьютерной или интернет-зависимости

Психологические симптомы:

1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
2. Невозможность остановиться.
3. Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
4. Пренебрежение семьей и друзьями.
5. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
6. Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.
7. Проблемы с работой или учебой.



Физические симптомы:

1. Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).
2. Сухость в глазах.
3. Головные боли по типу мигрени.
4. Боли в спине.
5. Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
6. Пренебрежение личной гигиеной.
7. Расстройства сна, изменение режима

Если вы обнаружили возможные симптомы интернет-зависимости у своего ребенка, необходимо придерживаться следующего алгоритма действий:

1. Постарайтесь наладить контакт с ребенком.

2. Не запрещайте ребенку пользоваться интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которое ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и пр.).

3. Ограничьте возможность доступа к интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате - это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети.

4. Следите за тем, какие сайты посещает Ваш ребенок.

5. Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий - например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.

