

Что делать, если у ребёнка ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ?

Сегодня проблема с гаджетами универсальна и начинается с ранних лет:



Сначала с помощью смартфона мы стараемся отвлечь ребёнка от неприятных или скучных дел. Потом ребёнок начинает требовать гаджет сам, ему там интересно. Родители устанавливают разные развивающие игры на телефоне, чтобы “хоть с пользой”. Ну а потом все дружно удивляются – и почему ребёнку всё время скучно, почему больше ничего не хочет делать?

Телефон не должен быть спасением от скуки!

Скучать – полезно, это первый шаг к творчеству

Поэтому “занять, чтобы не скучал” – это точно не про использование смартфона. В дороге или очереди можно общаться, играть в различные словесные игры... вот это действительно помогает не скучать и при этом развиваться.

Вам НЕ нужен телефон, чтобы занять ребёнка. Самый простой способ отучить от гаджетов – не приучать.

Но если это уже случилось, то:

☞ Не давайте телефон совсем. Уберите, не выкладывайте на заметное место. Для младшего школьника недели цифрового отсутствия будет достаточно, чтобы потребность в гаджете перестала преобладать в жизнедеятельности вашего ребенка.

☞ Вы тоже должны стараться при ребёнке не использовать телефон.

☞ Необходимо переключить внимание ребенка. Играть, читать, разговаривать. Если просто забрать телефон и не предложить альтернативу, ничего не получится, придётся постараться.

Если вы наблюдаете, что в большей степени зависимость прошла? Возвращаем гаджет и даем возможность использовать его, но на определенные временные промежутки, предварительно обсудив это с ребенком. Исключать совсем смартфоны тоже не стоит, от этого ребёнку они будут казаться ещё более привлекательными.

Уважаемые родители! Убедительная просьба проводить профилактические беседы (в доверительной атмосфере) с детьми об опасности различных игр, в том числе и интернет игр ☐ (различных заданий к ним); о возможном негативном влиянии социальных сетей. Были случаи, когда безобидная игра, с появлением новых версий, несет в себе деструктивные элементы. Обезопасьте себя и своих детей, предупредив заранее о негативном влиянии небезопасных игр!

Психологическое сопровождение интернет безопасности.

Уделяйте больше внимания своим детям:

"Опасность в Интернете больше, чем кажется. Дети могут не понимать последствий своих действий, могут считать развлечением то, что приводит к катастрофическим последствиям. Поговорите со своими детьми об опасности игр. Напомните детям о важных правилах пользования Интернетом и социальными сетями: не общаться с незнакомцами; не повторять действия, которые предлагаются в сети. Объясните, что "развлечения" онлайн несут опасные, а порой — необратимые последствия в реальной жизни.

Если ребенок пользуется сетью, зарегистрирован в социальных сетях, его родителям важно придерживаться таких правил:

Обратите внимание на страницу ребенка: на псевдоним, аватарку (главную фотографию профиля), открытость или закрытость аккаунта, группы, в которых состоит ребенок, а также на то, чем наполнена страница: видеозаписи, фотографии и друзья. Если профиль страницы закрыт даже от Вас, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине.

Независимо от возраста ребенка используйте программное обеспечение, помогающее фильтровать и контролировать информацию, но не полагайтесь полностью на него. Ваше внимание – главный метод защиты.

Проверьте, с какими другими сайтами связан социальный сервис Вашего ребенка. Странички Вашего ребенка могут быть безопасными, но могут и содержать ссылки на опасные или нежелательные сайты.

Поощряйте Ваших детей сообщать обо всем странном или отталкивающим и не слишком остро реагируйте, когда они это делают (из-за опасения потерять доступ к Интернету дети не говорят родителям о проблемах, а также могут начать использовать Интернет в тайне от родителей, например, по ночам).

Будьте в курсе жизни Вашего ребенка. Интересуйтесь, кто их друзья в сети, также, как интересуетесь реальными друзьями. Воспитательной службой совместно с социально-

психологической службой гимназии также будут организованы профилактические беседы с учащимися.