

## **Как уберечь подростка от зависимости от гаджетов и Интернета?**

Не подпускать ребенка к гаджетам практически невозможно, да и нецелесообразно, так как помимо всего негатива в Интернете есть масса полезных образовательных и развлекательных ресурсов, необходимо научить детей пользоваться Интернет.

Существует несколько причин, которые толкают наших детей на интернет-зависимость:

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на авторитетную фигуру, часто личный пример родителей;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки;
- возможность свободного доступа к Интернет-пространству;
- отсутствие умения сказать «нет», отказаться от соблазнов;
- внутреннее одиночество, психологическая безнадзорность, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

Родителям необходимо:

**Беседовать с детьми** об их друзьях в Интернет и о том, чем они занимаются. Спрашивайте о людях, с которыми подростки общаются по мгновенному обмену сообщениями и убедитесь, что эти люди им знакомы.

Настаивать, чтобы дети осторожно соглашались или не соглашались вовсе на личные встречи с друзьями из Интернет. Напоминайте, какие опасности это может за собой повлечь.

Требовать от детей никогда **не выдавать личную информацию**. Научить детей советоваться с вами перед раскрытием информации через электронную почту, чаты, доски объявлений, регистрационные формы и личные профили.

Постоянно напоминать, что ребята ни в коем случае не должны использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

**Объяснить ребенку, что общение в Интернет – это не реальная жизнь, а своего рода игра.** При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира.

Научить детей не загружать программы, музыку или файлы без вашего разрешения.

Родители должны сами осознать значимость Интернет для современных детей и то, что проблема безопасного пребывания в сети – одно из приоритетных направлений в воспитании ребенка.

Технологии не стоят на месте, и сейчас появляется все больше и больше новинок программного обеспечения, помогающих оградить ребенка от виртуальных опасностей.

### **Пересмотреть отношения**

80% родителей отвечают на вопрос «Как вы проводите время с детьми?», что они каждый день вместе делают уроки. Но это не совместная деятельность! Зачастую совместная занятость обычной семьи заканчивается на поездках к бабушке раз в неделю или прогулке по магазинам, но этого мало.

Представляете ситуацию: мужчина вас любит, одевает, обеспечивает жильем и продуктами, заботится, но времени с вами не проводит, он появляется только на два часа в неделю, чтобы с вами погулять и все. Вас устроят такие отношения? Нет. А с детьми это нормально: накормили, одели, обули, игрушки купили. А любовь где?

**Первый шаг** – проанализировать отношения с ребенком: сколько времени вы проводите вместе каждый день и как вы общаетесь, доверяете ли друг другу, делитесь ли своими переживаниями, просите ли советов.

Если ребенок уходит в гаджет, то, скорее всего, в семье нарушены отношения с родителями. Он чувствует себя одиноким, неинтересным, незначимым, а зачастую и несостоятельным, и самый лучший его друг – это электронное устройство.

При этом в компьютерных играх, в общении в социальных сетях ребенок, наоборот, чувствует себя общительным, сильным героем. Родители при этом теряют авторитет. И наступает ситуация, когда родители позвали ребенка в кино или в гости, а он говорит: «Не хочу, лучше в телефоне посижу».

На этой стадии "нездоровых" отношений с техникой рекомендуется обращаться за помощью к специалисту и учиться по-новому выстраивать общение и отношения.

### **Шаг 2: найти альтернативу**

Как правило, самый популярный метод у родителей – это отобрать гаджет. Если решили следовать ему, то специалист рекомендует подумать о том, что дать взамен.

Нельзя у ребенка забрать удовольствие, не найдя приемлемой альтернативы. У любого ребенка есть уникальность, деятельность, которая его увлекает, от чего у него загорятся глаза. Это может быть хобби: поделки, робототехника или плавание, катание на картингах, фотография или творчество.

В борьбе с гаджетами главное оружие – это родительская мудрость. Необходимо понимать, чем занимается ваш ребенок в гаджетах. Бывает, что ребенок пользуется Youtube или Instagram, но ищет там что-то развивающее и полезное.

### **Шаг 3: общаться вживую «Время семьи»**

Рекомендуется завести семейное правило: пришел домой – отключи телефон. Даже основатель Apple Стив Джобс запрещал своим детям активно пользоваться гаджетами, а в семье Михалковых-Кончаловских правило: приходя домой, все отключают сотовые и для связи используют только домашний телефон.

Что страшного – выпустить из рук на вечер телефон? И что произойдет, если мы увидим те или иные сообщения или пролистаем ленту новостей в соцсетях не вечером, а утром?

### **Шаг 4: быть примером**

У нас самих у многих зависимость. Как и чем мы наполняем свой досуг? Какие у нас есть увлечения? Важно начать с себя и подумать, какой пример мы показываем своим детям.

### **Шаг 5: приучать к ответственности**

Рекомендуется совместно договариваться о временных рамках и учить ребенка самого отслеживать время.

#### **Вывод:**

1. Ограничивать время ребенка, которое он проводит за современными мультимедийными гаджетами;

2. Больше акцентировать внимание ребят на подвижных играх, на времяпровождении на природе и занятиях спортом;

4. В особо сложных случаях, когда ребенок ведет себя совсем неадекватно, при запрете планшета лучше всего обратиться к помощи специалиста – детского психолога.