ЛИСТОВКА

для родителей

"Профилактика интернет-зависимости ребенка"

1. Следите за проявлениями симптомов интернет-зависимости.

Посчитайте, сколько времени ваш ребенок проводит в Интернете. Ответьте на вопрос: каким образом влияет Интернет на здоровье ребенка, его школьные успехи, отношения с семьей и друзьями?

2. При наличии признаков интернет-зависимости обратитесь за помощью.

Если у вашего ребенка наблюдаются серьезные признаки интернет-зависимости, проконсультируйтесь с педагогом-психологом. Постоянное, "навязчивое" желание находиться в Интернете может быть симптомом различных психологических проблем и заболеваний.

3. Не запрещайте Интернет.

Для большинства детей Интернет является важной частью их личной и общественной жизни. Лучше установите внутрисемейные правила использования Интернета. В них можно оговорить:

- количество времени, которое ребенок ежедневно проводит в Интернете;

- запрет на вхождение в Сеть до выполнения уроков;

- ограничение на посещение чатов или просмотр материалов "для взрослых".

4. Контролируйте нахождение ребенка в Интернете.

Установите компьютер в общей комнате (гостиной), для того чтобы ребенок был всегда под контролем.

Помните, что есть способы, позволяющие проследить, какие страницы Интернета интересуют ребенка. Современные браузеры обычно ведут журнал последних посещенных сайтов. Обозреватели создают также временные копии страниц, известные как кэш-файлы.

5. Используйте технические средства ограничения доступа в Интернет.

Помните, что существуют средства фильтрации, которые отрезают доступ к запрещенным сайтам. Правда эти программы зачастую не справляются с отсеиванием нежелательного материала. К тому же они могут блокировать действительно полезную информацию, нужную детям, например, для выполнения домашнего задания. Более того, дети, которые с компьютером на "ты", знают, как отключить такие фильтры.

6. Старайтесь сделать досуг ребенка интересным и разнообразным.

Попробуйте отвлечь ребенка от компьютера. Запишите его в спортивную секцию, развивающий кружок или на курсы. Если ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, рассмотрите возможность проведения для него специального тренинга.