

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИНТЕРНЕТ- И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК:

- пренебрегает своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками из-за работы за компьютером;
- общение в социальных сетях заменяет реальное общение с друзьями;
- после выхода из интернета возможны проявления психических симптомов (подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться), физических симптомов (головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и др.).

ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ!

1. Установите регламент пользования компьютером (количество времени, которое ребенок может проводить онлайн, запрет на Сеть до выполнения домашних уроков и прочее).
2. Постарайтесь чем-то увлечь ребенка, перенесите кибердеятельность в реальную жизнь.
3. Не запрещайте ребенку пользоваться интернетом, поскольку это может повлечь негативные последствия.
4. В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.



ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ У РЕБЕНКА ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ С ИНФОРМАЦИЕЙ, ПРИЧИНЯЮЩЕЙ ЕМУ ВРЕД

Установите доверительные отношения. Ребенок должен вам доверять и знать, что вы хотите разобраться в ситуации и помочь ему, а не наказать.

Выслушайте внимательно рассказ о том, что произошло, оцените, насколько серьезно это могло повлиять на ребенка.

Успокойте ребенка и разберитесь в ситуации: что привело к данному результату, какие неверные действия совершил сам ребенок, а где вы не рассказали ему о правилах безопасности в интернете.

Если ситуация связана с психологическим насилием в интернете по отношению к ребенку, то необходимо выяснить подробную информацию о злоумышленнике и о происшествии.

Если вы не уверены в оценке серьезности произошедшего, или ребенок недостаточно откровенен с вами или вообще не готов идти на контакт, и вы не знаете, как поступить в той или иной ситуации, – обратитесь к специалисту (телефон доверия, горячая линия и др.), где вам дадут рекомендации о том, куда и в какой форме обратиться.

