

Профілактика комп'ютерної залежності

Правила для батьків – розумних користувачів Інтернетом

1. Розмістіть комп'ютер у кімнаті, яку використовують усі члени родини.

Іноді діти тримають у секреті те, що вони користуються Інтернетом. Вони можуть не бажати того, аби їх батьки були в курсі їх дій в мережі. Важливо не реагувати досить емоційно, а зробити все можливе, аби зняти цю психологічну напругу.

Обговорювати можливі труднощі легше, коли комп'ютер знаходиться у спільній кімнаті. Крім того, Ви можете використовувати інтернет разом із дитиною. Таким чином, розмови про Інтернет та контроль за його використанням стануть повсякденною частиною Вашого родинного життя.

2. Використовуйте будильник для обмеження часу, який дитина проводить в Інтернеті. Заздалегідь погодьте тривалість перебування в Інтернеті.

Бажано визначити час перебування дітей в онлайні. Час, проведений за комп'ютером, необхідно обмежити для того, аби не нанести шкоду стану здоров'я дитини. Ігрова комп'ютерна залежність стала великою проблемою в усьому світі.

Обговоріть час перебування дитини в Інтернеті та домовтесь про використання будильника. Таким чином, Ви уникнете можливих конфліктних ситуацій.

3. Використовуйте технічні засоби захисту: батьківського контролю в операційній системі, антивірус і спам-фільтр.

Для роботи за комп'ютером зовсім необов'язково знати всі його функціональні можливості. Запросіть спеціаліста, який налаштує операційну систему вашого комп'ютера і покаже як працювати з батьківським контролем. Краще один раз побачити, аніж багато разів почути. Не використовуйте у себе вдома комп'ютер, який технічно є незахищеним.

4. Створіть «Сімейні Інтернет-правила», що містять правила онлайн-безпеки для дітей.

Діти навчаються шляхом експериментування. Якщо ви зацікавлені у тому, аби Ваша дитина навчалась не на своїх власних помилках – якомога частіше обговорюйте теми, пов'язані із Інтернетом. Ви можете розказати, наприклад, про достовірність інформації, розташованої в мережі. Так Ви невимушено створите свої «родинні правила» Інтернет

безпеки. Традиції, норми і правила, які закріпились в родині – довговічні.

5. Проводьте більше часу із дитиною. Всіляко заохочуйте обговорення тем, пов'язаних із Інтернетом.

В житті кожного трапляються помилки. Немає потреби сприймати помилки дітей як життєву проблему. Будуйте довірливі стосунки задля того, аби бути впевненими, що у будь-якій ситуації дитина звернеться за допомогою саме до Вас. Що б не сталося, Ваша дитина повинна бути впевненою, що у будь-якій ситуації вона може розраховувати на Вашу підтримку і прийняття. Гарний рецепт побудови довірливих відносин – щоденне спілкування і спільне проведення вільного часу. В невимушеній ситуації набагато легше обговорювати «складні» питання.

6. Навчайте дітей критично ставитись до інформації в Інтернеті і не повідомляти конфіденційні дані он-лайн.

Повідомте дитині, що практично кожен може створити свій сайт і при цьому ніхто не може проконтролювати достовірність інформації, розташованої на такому сайті. Навчіть дитину використовувати інформацію із різних перевірених джерел.

Поради батькам: що слід розповідати дітям про ігри в соціальних мережах.

1. Не давати дітям конкретну інформацію про ігри.
2. Спілкуючись із дітьми, ставити відкриті запитання:
 - В які ігри грають твої друзі?
 - В які ігри в Інтернеті ти граєш?
 - Як ти ставишся до ігор в Інтернеті?
 - Які емоції це у тебе викликає?
3. Спілкування з дітьми в сім'ї повинне бути дружнім.
4. Батьки повинні знати, де проводить вільний час дитина, з ким спілкується, коло інтересів дитини. Те, що складає коло її інтересів, потрібно розвивати.
5. Зайняти дитину у секціях, гуртках.
6. Більше часу проводити з дітьми.
7. Дитина повинна зрозуміти, що життя цікавіше, ніж життя в Інтернеті.

Правила безпечної поведінки в Інтернеті

Я не надаю жодної особистої інформації (ім'я, вік, адреса, номер телефону, номер школи, місце роботи батьків) без згоди батьків.

Якщо я отримаю інформацію, що змусить мене почуватися некомфортно, то відразу розповім батькам або вчителю.

Мої батьки знають усіх, із ким я спілкуюся в Інтернеті.

Я ніколи не погоджуся зустрітися з людиною, з якою познайомився / познайомилася в Інтернеті, без попередньої згоди батьків.

Якщо я вирішу зустрітися з цією людиною, то це буде людне місце, і я запрошу одного з батьків.

Я ніколи не вишлю свої фото людині, з якою познайомився / познайомилася через Інтернет, не порадившись із батьками.

Я не відповідатиму на листи чи прохання, що викликають у мене відчуття дискомфорту або сорому.

Разом із батьками ми встановимо мої правила роботи в Інтернеті: час і сайти, які мені дозволено відвідувати.

Перші ознаки комп'ютерної залежності дитини

1. Пропуски шкільних занять через комп'ютерну гру (вдома) або відвідування комп'ютерного клубу.
2. Просиджування біля комп'ютера вночі.
3. Харчування під час комп'ютерної гри.
4. Асоціювання себе з героями комп'ютерних ігор.
5. Відсутність інших захоплень, крім комп'ютерних ігор.
6. Переважання комп'ютерних ігор над спілкуванням.
7. Загальний час, проведений за грою, перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкування з батьками й однолітками, інших захоплень.
8. Дитина не уявляє, чим зайнятися, коли комп'ютер зламався.
9. Конфлікти з батьками і шантажування їх у відповідь на заборону сидіти за комп'ютером.

Рекомендації дорослим щодо профілактики комп'ютерної залежності підлітків

1. Увага: вчасно помітити і попередити появу і розвиток комп'ютерної залежності легше, ніж потім із нею боротися.
2. Постійно виявляйте увагу до розвитку інтересів і схильностей дитини. Сприяйте і заохочуйте її творчі ініціативи (будь-які – від захоплення живописом до стрибків із жердиною).
3. Слід пам'ятати, що комп'ютерна залежність рідше виявляється у підлітків, які займаються спортом, тому постійно стежте, щоб дитина належний час приділяла фізичним навантаженням.
4. Особистий приклад:

- батьки роблять акцент на застосуванні комп'ютера к своїй роботі, використовують його як помічника у спільній із дитиною творчості (комп'ютерний дизайн, моделювання), прищеплюють навички культури спілкування із сучасною технікою;

- вчителі в школі не мають забувати про потенціал інформаційного освітнього простору.

5. Культивування відчуття сімейної, колективної спільності. Самотність (через різні причини) – мотив і підстава відходу у віртуальний світ.

6. Коректно використовуйте своє право на заборону, оскільки «заборонений плід – завжди солодкий».

7. Завжди шукайте нагоду підкреслити повноту життєвих виявів у реальності й односторонність переживань у режимі он-лайн.