ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ДЕТЕЙ

Дети – цифровые аборигены

Наши дети в современном мире много времени проводят в Интернет. Все, что они смотрят, пишут и размещают в сети сохраняется навсегда, поисковики найдут сказанное или выложенное ими через годы. По прошествии лет ребенок станет совсем другим человеком, у него будут новые друзья, знакомые, новая работа и, возможно другие взгляды. И ему может стать неудобно, стыдно или невыгодно иметь такие цитаты, такие фотографии и такие связи. Сетевое поведение может аукнуться ребенку при поступлении в ВУЗ или на работу, при получении в визы или при интересных знакомствах.

Поисковики помнят всё. Кнопки «Удалить» из Интернета не существует.

Но помнит он только то, что мы сами ему о себе сообщили.

Ключевой вопрос:

Сколько времени, для чего и с кем наши дети в сети?

Внимание!

Не только дети, но и взрослые могут проводить в Интернете целый день. Видео, соцсети, игры - на это можно тратить очень много времени. Как показали независимые исследования в 76% случаев дети используют Интернет для игр, в 70% для просмотра видео, в 67% для общения с друзьями и в 53% для подготовки к урокам. 80% опрошенных школьников не могут обойтись без смартфона*. Среднее время, которое подростки проводят в Интернете, составило почти 6 часов в день*. Эта пугающая тенденция приводит к подмене реальных ценностей виртуальными.

Ключевые фигуры IT-отрасли, которые сами занимались разработкой устройств и программ, такие как Билл Гейтс или Стив Джобс, строго ограничивали время использования Интернета и гаджетов в своей семье. До определенного возраста они вообще не разрешали детям пользоваться смартфонами.

Признаки «беды»

1. Ребенок теряет интерес к нахождению на улице, встречам с друзьями или спортивным играм.
2. Ребенок плохо учится в школе, постоянно даже там «сидит» в смартфоне.
3. Ребенок утомляется, плохо спит, жалуется на головные боли и зрительное утомление.
4. У ребенка меняются привычки в еде.
5. Ребенок начинает плохо следить за личной гигиеной.
6. Ребенок зацикливается на конкретном сайте или игре.
7. Ребенок крайне агрессивно реагирует на просьбы отвлечься от его виртуальных занятий.
8. Находясь не за компьютером, ребенок ведет себя нервно или раздражительно.
9. Ребенок отдаляется от родителей, перестает разговаривать с ними на личные, волнующие его темы.
10. Ребенок отдаляется от одноклассников и друзей в реальном мире, отдавая предпочтение «виртуальному общению, находит себе лучшего друга «родную душу» в социальных сетях.
11. Ребенок проводит ночное время или часть времени, предназначенного для сна, в социальных сетях или за компьютерными играми.
12. Ребенок резко меняет свое отношение к вопросам, касающимся традиционных духовно-нравственных основ жизни, в частности: патриотизма, милосердия, сострадания, начинает защищать права на нетрадиционные сексуальные отношения, смену пола, гендерную идентичность, идеологию феминизма, чайлдфри и пр.
13. Ребенок проявляет беспричинную агрессию, замкнутость, депрессию, частую смену настроения.
14. На теле ребенка регулярно появляются ссадины, порезы или иные повреждения.

Полезные советы

1. Установите ограничения на то, когда и сколько времени может проводить ваш ребенок в Интернете во внеучебное время.
2. Введите запрет на использование ребенком телефонов, компьютеров и планшетов в ночное время. Общение ребенка через социальные сети и личную переписку в ночное время часто используется преступниками как методика доведения их до самоубийства, вовлечения в опасные квесты, нанесения вреда собственному телу, склонения к разговорам на сексуальные темы и иные виды деструктивного поведения.

---

* Всероссийский центр изучения общественного мнения

3. Используйте доступные вам технологии – функции родительского контроля! Инструменты для отслеживания времени, проведенного в сети, помогут вам установить рамки допустимого пользования электронными устройствами или Интернетом. Будьте честны с ребёнком и объясните, ради чего вы собираетесь использовать эти технологии. Родитель должен знать, чем ребенок занимается в сети! Более подробную пошаговую инструкцию о том, как настроить родительский контроль на разных устройствах можно найти на портале Лиги безопасного Интернета https://ligainternet.ru/

4. Отключите уведомления в приложениях социальных сетей, чтобы свести к минимуму отвлекающие факторы.

5. В зависимости от возраста вашего ребенка вы можете составить ежедневный распорядок использования гаджетов для всей семьи, в котором определено время на реальный мир (общение с друзьями и в семье без гаджетов), и время на виртуальный мир. Не противопоставляйте эти два мира, чтобы живое общение не было наказанием! Пусть расписание будет естественно чередовать различные полезные виды деятельности.

6. Не используйте смартфон как средство для освобождения ребенка от вас. Если ребенок слишком рано выйдет в Интернет, это может привести к «цифровой наркомании» и проблемам со здоровьем.

7. Разнообразьте список ваших домашних дел «оффлайновыми» занятиями – например совместными физическими упражнениями, чтением книг или настольными играми.

8. Обсудите возможность запрета использования электронных устройств во время занятий с классным руководителем вашего ребенка, вынесите данный вопрос на рассмотрение родительского собрания для распространения ограничения на всех учеников класса.

Личный пример

Вы можете подать хороший пример независимого поведения ребёнку и сами, сократив свой досуг перед экраном ноутбука или смартфона.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ
ПРОПАВШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ
НАЙТИРЕБЕНКА.РФ

ЛИГА БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА

Сайт ligainternet.ru