

Зависим ли ты от Интернета?

Проверь себя с помощью простого теста.

1. Вспомни о недавних посещениях сети. Ожидает ли ты с нетерпением следующих?

Да	Нет
☐	☐
2. Испытываешь ли ты потребность увеличить время пребывания в сети?

Да	Нет
☐	☐
3. Делаешь ли ты попытки контролировать и сокращать время пребывания в интернете?

Да	Нет
☐	☐
4. Чувствуешь ли ты эмоциональный дискомфорт при ограничении пользования интернетом или отказе от него?

Да	Нет
☐	☐
5. Пребываешь ли ты в сети дольше, чем предполагал(а)?

Да	Нет
☐	☐
6. Твое увлечение интернетом мешает твоим отношениям или успехам в учебе?

Да	Нет
☐	☐
7. Приходилось ли тебе говорить неправду родителям, друзьям, педагогам, чтобы скрыть время, проведенное в сети?

Да	Нет
☐	☐
8. Используешь ли ты интернет как средство от плохого настроения, раздражения, беспомощности или тревоги?

Да	Нет
☐	☐



Если получилось 5 и более ответов "да", у тебя формируется интернет-зависимость.

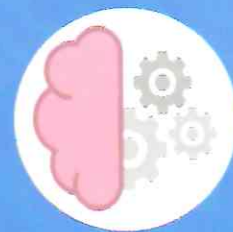


5 правил позитивной виртуальности



Используй гаджеты с пользой. Бездумно заполняя мозг информационным "мусором", ты притупляешь свои интеллектуальные способности, ухудшаешь внимание и память.

Развивай реальные навыки. Нажимания кнопок, увы, мало, чтобы достичь успеха в любой области (даже в блогерстве). Для этого важны отношения с людьми и управление своим временем.



Используй сети и мессенджеры для дополнения живых отношений, а не для их замещения. Настоящие друзья проверяются в реальности.

Всегда заранее планируй время использования гаджетов и не превышай его ни при каких условиях. Четко проговаривай себе, для чего именно ты сейчас зайдешь в интернет.



Замечай в жизни приятные моменты и позитивные события. Жизнелюбие и чувство юмора - надежная основа счастья!

Как вернуть друга в реальность?

Если ты заметил, что твой друг:

- много времени проводит с гаджетами и мало с тобой и другими ребятами,
- стал раздражительным, отстраненным, бледным и нездоровым на вид



Попробуй поговорить с ним

Скажи, что тебя беспокоит его состояние, и ты хотел бы знать, все ли с ним в порядке.



Подумай, как вернуть его к реальности

Может, ему сейчас нужно поделаться что-то вместе с тобой. Это могут быть спортивные или настольные игры, поход в кино или просто разговор по душам.



Обратись за помощью к взрослым

Подумай, кто из взрослых мог бы помочь: твои родители или родители твоего друга, учителя, школьный психолог? Вместе вы сможете все!

Ты и гаджет: кто кем управляет?

➔ Помни, иллюзия "хозяина положения" в Интернете на самом деле скрывает неготовность к реальной жизни. Интернет-зависимость - это сползание к одиночеству и психическим проблемам.



➔ Не забывай: бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Тебя должны насторожить сайты и люди, которые приманивают следующим:



- возможностью быть анонимным, прятаться под маской;
- обещаниями, что ты достигнешь желаемого без особых усилий;
- возможностью ощутить себя "крутым" за счет унижения других людей.

➔ Играй в живые игры: настольные, психологические, веселые игры для компании; посещай квесты и мастер-классы. Походы, тематические праздники, творческие задумки - все это поможет проявить себя, отдохнуть и с кем-то подружиться!



Куда обращаться за помощью?

Если не удастся справиться с проблемами, плохим настроением и конфликтами, обращайтесь к специалистам.



(343) 251-29-04

МБУ Екатеринбургский
Центр психолого-
педагогической
поддержки
несовершеннолетних
"Диалог"

(343) 385-82-20

Центр социально-
психологической
помощи детям и
молодежи
"Фортост"

8-800-2000-122

Общероссийский
телефон доверия
для детей,
подростков и их
родителей

(343) 2-724-724

Филиал "Детство"
Свердловской
областной
психиатрической
больницы



Как формировать здоровое отношение ребенка к гаджетам?

Время, проведенное в сети, искажается: нам кажется, что прошел час, а на самом деле - в два раза больше. Установите программу контроля экранного времени. Приучайте заходить в сеть только с конкретной целью.

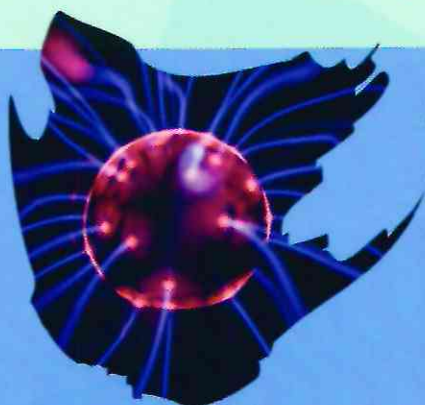


Свечение, издаваемое монитором, мешает нормальному засыпанию, разрушает цикл сна и бодрствования. Это негативно влияет на эмоции, поведение и здоровье ребенка. Исключите все гаджеты за 2 часа до сна.

Помогите ребенку отключить уведомления приложений, которые постоянно отвлекают. Убедите его отписаться от ненужных людей и контента, сохраняя время для самого нужного и интересного.



Как влияют гаджеты на ребенка?



Зрительный центр мозга тренируется фокусироваться только на движущихся объектах. Ребенку становится трудно концентрировать внимание и слышать взрослых.



Дети, зависающие в гаджетах, чаще отстают в учебе, а в какой-то момент могут отказаться посещать школу, избегая невыносимых для них ситуаций неуспешности.



Бездумное потребление информации блокирует природную активность ребенка. Не развиваются жизненно важные навыки: общение, планирование действий, управление эмоциями.



Реальность меркнет в сравнении с яркой картинкой на экране. В жизни ребенок не может занять себя, теряет вкус к простым радостям. Это первый шаг к апатии и психологическим проблемам.

Как предупредить развитие у ребенка экранной зависимости?



Будьте сами примером здорового отношения к гаджетам. Объясняйте разницу между реальным миром и виртуальностью. Учите фильтровать информацию и понимать поведение людей.

Установите правила цифровой гигиены, единые для всей семьи, на пример: "Кухня - территория, свободная от гаджетов". Ограничивая время ребенка в сети, будьте последовательными и стойкими.



Интересуйтесь опытом ребенка в сети, чтобы лучше понять его потребности. Создавайте дома позитивную атмосферу. Играйте в живые игры, организуйте интересный и подвижный совместный досуг.