



Дети и цифровая зависимость: признаки и методы лечения

Знаменитые в IT-среде люди, которые сами занимались разработкой устройств и программ, такие как Стив Джобс, строго ограничивали время использования Интернета и гаджетов в своей семье.

На что нужно обратить внимание в данном разделе?

«Признаки беды»

Ребенок отдаляется от одноклассников и друзей в реальном мире, отдавая предпочтение «виртуальному общению, находит себе лучшего друга / «родную душу» в социальных сетях»;

Ребенок заикливается на конкретном сайте или игре;

Ребенок отдаляется от родителей, перестает разговаривать с ними на личные, волнующие его темы.

Ответственные взрослые должны обсудить меры ограничения пользования Интернетом, социальными сетями с классным руководителем своего ребёнка, чтобы педагог предложил их соблюдение на родительском собрании для всех учеников класса: установление единых подходов в школьном окружении каждого школьника будет способствовать более эффективной реализации ограничительных мер.

Что же делать взрослым, если признаки цифровой зависимости налицо?

«Полезные советы»

Установите ограничения

На то, когда и сколько времени может проводить ваш ребенок в Интернете во внеучебное время.

Настройте функцию «Родительский контроль»

Инструменты для отслеживания времени, проведенного в сети, помогут вам установить рамки допустимого пользования электронными устройствами или Интернетом.

Разнообразьте список ваших домашних дел «оффлайновыми» занятиями

Например, совместными физическими упражнениями, чтением книг или настольными играми.

Каждый родитель должен начать с себя. Вы можете подать хороший пример независимого поведения ребёнку и сами, сократив свой досуг перед экраном ноутбука или смартфона.

Почему это важно: факты и статистика



В 76% случаев дети используют Интернет для игр

(по данным Лаборатории Касперского)



В 70% дети используют Интернет для просмотра видео

(по данным Лаборатории Касперского)



В 67% дети используют Интернет для общения с друзьями

(по данным Лаборатории Касперского)



В 53% дети используют Интернет для подготовки к урокам

(по данным Лаборатории Касперского)



80% опрошенных школьников не могут обойтись без смартфона

(по данным Лаборатории Касперского)



5 часов 56 минут в среднем тратят в день на Интернет подростки в возрасте от 12 до 17 лет

(по данным Mediascope)

Все, что нужно знать о цифровой зависимости – в трех новых видеолекциях для родителей от директора Лиги Екатерины Мизулиной. Ссылка на просмотр <https://ligainternet.ru/deti-i-tsifrovaya-zavisimost/>