

Как избежать детской интернет-зависимости

10 практических советов
от нейропсихолога



1. Устанавливайте правила

При покупке компьютера или гаджета обозначьте границы пользования новым устройством. Дети должны знать, где, когда и при каких условиях они смогут его использовать.

К примеру, по будням ребенок сможет играть на планшете только после выполнения домашних заданий. А после 2-х часов игры он должен убрать устройство на полку.



2. Избегайте радикальных мер

Не ставьте ребенку ультиматумы. Резкие запреты и отключение интернета вам не помогут. Они могут вызвать только бурное негодование, протест и отчуждение. Топорный подход не поможет.

При желании ребенок найдет способ вылезти в сеть: дождется, когда родители отвлекутся и стащит позабытый телефон, заведет тайный смартфон и т.д.



3. Предлагайте альтернативу

Помогите ребенку найти новое хобби или увлечение. Не говорите: «Займись чем-нибудь полезным»[†] или «возьми книжку — почитай». Это не конструктивно и ребенок будет маяться от скуки.

Старайтесь общаться внимательно, но ненавязчиво. Узнайте, что интересно вашему чаду. После этого составьте список и помогите реализовать его интересы. Нужно дать ему то, чего не может дать интернет.



4. Станьте другом

Детям нужны партнёры для игр. Будь то мама, папа, братья/сёстры или друзья. Если играть не с кем, у ребёнка не сформируются навыки коммуникации и он замкнется в кругу виртуальных друзей.

Выделяйте по 15 минут в день, минимум, на общие живые игры.



5. Избирательные уступки

Важно реагировать на любое проявление ребенка к тому, что не связано с интернетом, компьютером и гаджетами. Попробуйте пойти на уступки в желаниях, не связанных с гаджетами.

К примеру, если ребенок просит купить новый велосипед или скейтборд попробуйте пойти ему на встречу.



6. Живое общение

Планируйте посещение интересных мест всей семьёй и превратите это в традицию. К примеру, сходите в музей, океанариум или на выставку. Это поможет заинтересовать ребенка чем-то необычным, а может, и найти новое увлечение.

Также поощряйте живое общение со сверстниками и участие в различных мероприятиях. В таких случаях будет полезно закрыть глаза на то, что подросток появился дома позже оговоренного времени.



7. Шопинг или путешествия

Хороший эффект дают шопинг и путешествия. По сути — это те события, которые могут стать действительно мощными стимулами и позволят детям отвлечься от болезненной коммуникации или игр.



8. Станьте примером

Попробуйте предложить всем членам семьи отказаться от гаджетов на время ужина или просмотра фильма. Соберите устройства в коробку и оставьте их там на пару часов. Сделайте такой маленький digital-детокс традицией. Это будет полезно не только детям, но и взрослым.

Пусть ребёнок увидит в родителях людей, которым интересно проводить свободное время не только в смартфоне, компьютере или планшете.

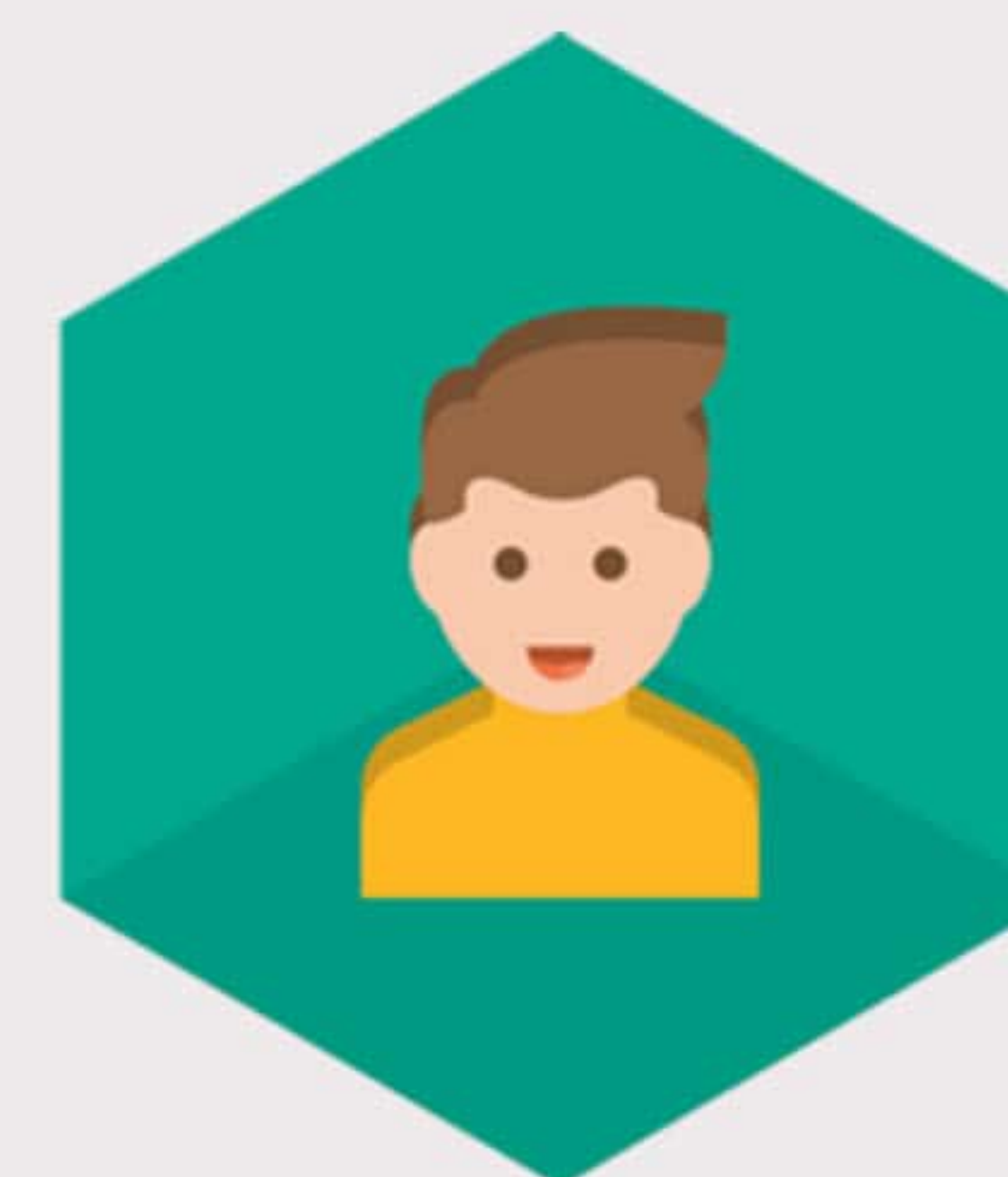


9. Приложения родительского контроля

Установите один из сервисов родительского контроля: SkyDNS, Kaspersky Safe Kids или Qustodio. Они помогут заблокировать опасные и вредные для детей ресурсы: социальные сети, онлайн-игры, порнографию, и т.д.

Сервис SkyDNS позволит настроить время, в которое ребенок сможет заходить только на учебные ресурсы, а также задать время для онлайн-развлечений. При необходимости он поможет ограничить работу самого интернета.

[Узнать подробнее о SkyDNS](#)



Kaspersky®
Safe Kids

10. Обратитесь к психологу

Самостоятельно справиться с зависимостью бывает сложно. Если вы исчерпали все варианты действий, обратитесь за помощью к психологу. Желательно, чтобы специалист имел опыт работы с такими проблемами.

Не оставляйте ребенка наедине с интернет-зависимостью. Будьте к нему внимательны и старайтесь его понимать.



Спасибо за доверие!

Надеемся, что советы профессионального
нейропсихолога позволят вам и вашему ребенку
избежать проблем с интернет-зависимостью.

