

## УВИДЬТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА!

Родителям необходимо регулировать количество времени, проводимое детьми в интернете каждый день. Помогите вашему ребенку найти время для других занятий.

Некоторые негативные эффекты, большого времяпрепровождения за «экраном»:

- ✓ развивается ожирение;
- ✓ гиподинамия приводит к слабости мышц;
- ✓ развивается дистрофия сетчатки глаза;
- ✓ развивается компульсивное поведение;
- ✓ развивается устойчивая агрессия;
- ✓ развивается депрессия, беспокойства и расстройства внимания;
- ✓ развивается интернет зависимость;
- ✓ продолжительное пребывание в положении сидя наносит вред системе кровообращения, вызывает возникновение проблем в области седалищного нерва и позвоночника, нарушение осанки и приводит к сколиозу;
- ✓ развивается варикозная болезнь;
- ✓ появляются проблемы в естественном общении, в вовлечении в домашние дела, в проведении совместного семейного досуга.

*А может быть пришло время увидеть эти проблемы и начать общаться с ребенком?*

## СТАТИСКА РОССИИ

- 68% подростков (14-16 лет) почти постоянно находятся онлайн;
- 56% несовершеннолетних пользователей в России говорят, что не могут обойтись без него;
- 80% детей проводят в Сети в среднем три часа в день, а каждый седьмой – 8 часов и более.



## 4 ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПОВЫШЕННОГО РИСКА ДЛЯ РЕБЕНКА:

- Постоянный свободный доступ к информации негативного содержания.
- Криминальные контакты в интернете.
- Хищение и утечка персональных данных.
- Интернет-зависимость.

## НЕ ПОТЕРЯЙТЕ СВЯЗЬ С РЕБЕНКОМ!

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



*История развития человечества свидетельствует о том, что любое техническое новшество способствует решению одних проблем и порождает другие.*

*Интернет в этом плане не является исключением.*

## **ПОСТУЛАТЫ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ**

### **1. Чаще общайтесь с ребенком.**

- рассказывайте о себе, делитесь впечатлениями, переживаниями, это формирует модель общения у ребенка;
- проявляйте заинтересованность в озвученных проблемах ребенка и оказывайте ему всестороннюю поддержку;
- учите ребенка не уходить от проблем, а научите решать их;
- совместно моделируйте в разговоре ситуации, предоставляя право выбора решения собеседнику;
- старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения.

### **2. Выслушивайте ребенка.**

- будьте внимательны к ребенку;
- выслушивайте его точку зрения;
- уделяйте внимание чувствам ребенка, избегайте споров, и конфликтных ситуаций, формируйте убеждения в беседах, уважайте его взгляды;
- не запрещайте безапелляционно, аргументируйте свое мнение, спрашивайте, интересуйтесь его позицией;
- не проявляйте настойчивость и авторитарность в общении;
- давайте возможность высказывать свое мнение, выслушивайте до конца;
- давайте возможность делать самостоятельные выводы;

- показывайте вашу заинтересованность в разговоре.



### **3. Ставьте себя на место ребенка.**

- рассмотрите ситуацию с точки зрения ребенка;
- важно проявлять понимание и показывать, как вам это значимо;
- проявляйте участие всегда, когда это необходимо ребенку.

### **4. Проводите время вместе.**

Поддерживая увлечения вашего ребенка, способствующие развитию и поднятию самооценки, вы делаете совместный досуг не только полезным, но и приятным, что так же способствует повышению взаимного доверия.

### **5. Ненавязчиво контролируйте, с кем общается ваш ребенок.**

Авторитарность некоторых сверстников может значительно влиять на формирование мнения и дальнейшие поступки вашего ребенка. Зачастую от окружения во многом зависит поведение ребенка. Окружением формируется отношение ребенка к старшим, к своим обязанностям, к школе, так же и в других направлениях.

### **6. Не подавляйте личность в ребенке.**

Для любого человека важно чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогите развить положительные качества у вашего ребенка, в дальнейшем опирайтесь на них. Радуюсь достижениям вашего ребенка, вы тем самым повышаете уровень его самооценки. Так же не забывайте, что любому человеку необходима определенная свобода, не противоречащая здравому смыслу.

### **7. Подавайте положительный пример.**

Дети чувствуют ложь. Если вы будете что-то констатировать, а в действительности будете поступать иначе, все ваши усилия будут обречены на провал.

### **8. Любите своего ребенка.**

Не забывайте говорить о своих чувствах, обнимайте, целуйте, - родительская любовь помогает ребенку уверенно идти по жизни, чувствовать поддержку со стороны родных, а также учит ребенка принимать себя и других, такими какие они есть. Дети никогда не бывают слишком взрослыми. У нас не так много времени в жизни, чтобы ему не повторять, что он самый любимый и самый дорогой.

