

Профилактика интернет-зависимости должна начинаться до того, как ребёнок начнёт осваивать цифровые технологии.

1 Знакомство с интернетом и гаджетами должно происходить в процессе совместной деятельности ребёнка и взрослого

В противном случае ребёнок может столкнуться с контентом, который не способствует его развитию.

- ◆ Гаджеты следует использовать как инструмент, а не как самоцель.
- ◆ Кроме того, необходимо научить ребёнка критически оценивать информацию и обсуждать её со взрослыми.





2| Необходимо определить условия использования развивающего и игрового контента

Иначе у ребёнка может закрепиться восприятие интернета как источника удовольствия.

- ◆ Важно **обсудить** с ребёнком, какой контент он может использовать.
- ◆ Необходимо **помогать** ребёнку **получать удовольствие** от развивающего контента и **отмечать успехи**.

3| Важно, чтобы интернет воспринимался как средство достижения успеха в реальной жизни.

В противном случае ребёнок будет использовать только те модели поведения, которые помогают ему быть успешным в цифровом мире.

- ◆ Необходимо **перенести виртуальный опыт** в реальную жизнь ребёнка. Также важно **контролировать** использование интернет-контента, чтобы обучение онлайн было **применимо в реальной жизни**.

При этом использование развлекательного контента повышает доверие ребёнка к родителям, поскольку они не запрещают ему играть.



4| Родитель может создать зону ближайшего развития и систему контроля выполнения игровых и развивающих задач

Это поможет лучше мотивировать ребёнка. Родитель также может устанавливать сроки достижения цели.

5| Постепенно переходя от внешней мотивации к внутренней, можно сразу ставить развивающие задачи

Внешняя мотивация

Поиграть в гаджет



Внутренняя мотивация

Научиться новому

- ◆ Если из-за использования только развлекающего контента падает учебная мотивация в школе, можно **поменять приоритеты и продолжить учиться**, но уже с использованием развлекательных материалов.

Выводы

- ! Важнейшее правило профилактики цифровой зависимости — **быть рядом** с ребенком, когда мы впускаем его в цифровой мир.
- ! Даже развлекательный контент может поддержать мотивацию к обучению, если родитель ставит **правильные цели и задачи** обучения с помощью гаджета.
- ! Интернет должен быть **только инструментом** для достижения успеха в реальной жизни.

