



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПОДРОСТКОВЫЙ
ЦЕНТР

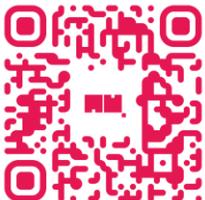
#РОДИТЕЛЬСКАЯГОСТИНАЯ



**БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ
ИНФОРМАЦИИ О ПОДРОСТКАХ
– В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
ФЕДЕРАЛЬНОГО
ПОДРОСТКОВОГО ЦЕНТРА**



ВКонтакте



Телеграм-
канал



РОДИТЕЛЬСКАЯ
ГОСТИНАЯ

ФПЦ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПОДРОСТКОВЫЙ
ЦЕНТР

**ВЛИЯНИЕ
СОЦИАЛЬНЫХ
СЕТЕЙ НА
ПОДРОСТКА**

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



Цифровая экология (Digital-экология) – это умение жить в медиамире, гармонично и эффективно использовать девайсы и гаджеты, видеть мир вокруг и чувствовать жизнь внутри.

С каждым годом мы все больше и больше погружаемся в медиаактивность посредством гаджетов. Незаметно мы становимся всё более зависимыми от них, привыкая к изобилию сообщений, ведь интернет всегда под рукой. Так нарушается гармония, снижается эффективность использования девайсов. В крайнем случае возникает интернет-зависимость.

Подростки наиболее уязвимы перед рисками цифровой среды. Задача взрослых сформировать навык конструктивного цифрового поведения, научить экологичному использованию гаджетов.

1 Как обнаружить интернет зависимость у подростка?

1. Вы видите, у подростка необходимость в непрерывном онлайн-общении. Это могут быть всевозможные социальные сети, форумы, чаты.

2. Вы наблюдаете у подростка постоянное желание проверить электронную почту, мессенджеры, сообщения в социальных сетях.

3. Подросток проявляет явный эмоциональный дискомфорт при отсутствии гаджета: тревогу, апатию, раздражение.

4. Время, которое подросток проводит в сети растёт в геометрической прогрессии.

5. Подросток просит увеличить сумму карманных денег на игры, донаты, трафик.

6. Вы замечаете, что онлайн-общение вытесняет реальное: подросток начинает предпочитать общение в сети живым встречам с друзьями.

2 Причини зависимости могут быть:

- ❖ Дефицит общения, коммуникативные трудности.
- ❖ Равнодушие со стороны окружающих, отсутствие понимания у людей из ближайшего окружения.
- ❖ Застенчивость, низкая самооценка, неуверенность в себе, собственных силах.
- ❖ Предрасположенность к «заражению» новыми увлечениями.
- ❖ Большое количество свободного времени, не занятого хобби, увлечениями, полезными и интересными занятиями.
- ❖ Получение приятных ощущений при проведении времени за компьютером.

3 Как родители могут помочь?

Обсуждайте, а не запрещайте: Открыто говорите с подростком о его онлайн-опыте, создавая атмосферу доверия без осуждения.

Проведите эксперимент: Предложите провести выходные без телефонов и обсудите впечатления.

Установите четкие цели перед выходом в интернет (например, 20 минут на проверку почты).

Вводите семейные ритуалы без гаджетов: обеды без устройств, отключение их за 1,5 часа до сна.

Подавайте личный пример: демонстрируйте хорошие цифровые привычки, откладывая телефон во время общения.

Помните: мы не противостоим подростку и не стремимся одержать над ним победу, забирая его устройство. Мы также не можем остановить развитие технологий. Наша задача заключается в том, чтобы научить подростка использовать гаджет как полезный инструмент для поиска информации, общения и развлечений, а также помочь ему наслаждаться реальной жизнью, не теряя себя в цифровом потоке.

Еще больше полезных материалов в сообществе проекта:

