

Баланың интернет-тәуелділігін алдын алу бойынша ата-аналарға арналған жадынама

КОМПЬЮТЕР ЖАУҒА АЙНАЛМАС ҮШІН ӘРЕКЕТ ЕТУІҢІЗ КЕРЕК! ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН:

Әсіресе компьютерге *ер балалар* жақын болады: бір интернетке тәуелді қыз балаға 10 ер баладан келеді. Бұл ер балалардың мектептегі сәтсіздіктеріне көбірек уайымға берілетіндігімен байланысты, және қыз балаларға арналған компьютер ойындары да әлдеқайда аз ойлап табылған.

ПСИХОЛОГТАР АЙТАДЫ: көбінесе, үйде сирек болатын жұмысшыл ата-аналардың балалары желіде жоғалады.

Баланың компьютерге әуестенуі оның психикалық және физикалық денсаулығы, тұлғалық дамуы және әлеуметтенуі үшін қауіпті бола бастағандығының белгілері.

- Бала оның назарын ойыннан басқаға аударуға тырысу кезінде агрессия танытады және Сіздің өтініштеріңізге жауап қатудан қалады.
- Егер Сіз баланың компьютермен өткізетін уақытын қысқартсаңыз, ол тұнжыраңқы күйге түседі.
- Мектеп оқушысында оқуда және/немесе құрдастарымен қарым-қатынаста қиындықтар туындайды.
- Бала Сізден желіде қанша уақыт өткізетінін және қандай сайттарға кіретінін жасырады.
- Бала компьютерлер мен интернет туралы үнемі ойлайды және айтады, виртуалды шындыққа оралуын қуана күтеді.
- Кіші жастағы мектеп оқушысының күн тәртібі, тамақтану және ұйқы тәртібі бұзылады.

КОМПЬЮТЕРГЕ ТӘУЕЛДІЛІКТІҢ СЕБЕПТЕРІ:

- Баланың түрлі компьютер ойындарынан алуы мүмкін қызықшылықтарға тоймауы.
- Баланың қараусыздығы: бала еркіндікте, себебі ата-ана өз проблемаларын шешуден қолы босамайды.
- Баланың өзін бағалауы тым төмен немесе тым жоғары – шынайы өмірдегі сәтсіздіктер виртуалды өмірге сүңгуге түрткі болады.

- Отбасындағы ересектердің психо-эмоционалдық шиеленіс күйін тудыратын үнемі болатын ұрыс-керістері, олардан бала басқа жаққа тығылғысы келеді.
- Сыныптастары немесе құрдастары тарапынан физикалық және эмоционалды-психологиялық зорлық-зомбылық.
- Ата-анамен, сыныптастарымен, құрдастарымен қарым-қатынастың жетіспеушілігі.

***Бала шынайы әлемді виртуалдыға айырбастап, БҮКІЛӘЛЕМДІК
ТОРДЫҢ ШЫРМАУЫНДА ҚАЛМАУЫ ҮШІН НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?***

Компьютерлік тәуелділік – бұл ауру емес, оның белгілері: шындықтан қашу, өз орнын табуға қиналатын адамдарға тән.

Түсінікті сөзбен айтқанда, мектеп өмірін бастаған бала өзін жалғыз сезінеді, ересек адамға болмашы болып көрінуі мүмкін проблемаларды қалай жеңу керектігін білмейді.

БІРІНШІ КЕҢЕС: интернет-тәуелділікке бейім баланың өмірін, яғни өз өміріңізді жарқын әрі қуанышқа толы ету қажет. Егер ата-ананың өздері виртуалды әлемге батса – бұл жаман үлгі. Ал егер бала күні бойы компьютерде отырып, олардың мазасын алмайтынына іштей қуанар болса, бұл одан да жаман.

ЕКІНШІ КЕҢЕС: өз балаңызбен «қазір және осы жерде» өмір сүріңіз, бірінші сынып оқушысымен интернетпен еш байланысы жоқ жарқын сәттерді бастан өткеріңіз. Бірге хайуанаттар паркіне, балық аулауға немесе футбол ойнауға барыңыз. Виртуалды өмірге байланған балаға бұл өте пайдалы, олар бұған аса мұқтаж.

ҮШІНШІ КЕҢЕС: Одан басқа дене арқылы сезінетін түйсіктермен байланысты ортақ сабақтар маңызды (бұл да интернетке тәуелді балалар үшін аса жетіспейді). Сіз ұлыңызбен пластиктен, ағаштан бұйымдар жасай аласыз, ыдысқа суреттер сала аласыз. Бастысы, балаңызбен бірге қызықты уақыт өткізесіз.

ТӨРТІНШІ, БАСТЫ КЕҢЕС: балаңыздың виртуалды емес, шынайы өмірдегі құрдастарымен, сыныптастарымен дос болуын қолдаңыз және нығайтыңыз. Оларға мереке немесе табиғатқа серуен ұйымдастыру Сіздің

қолыңызда. *Уақытыңыз бен эмоцияңызды аямаңыз, сонда бәрі жақсы болады!*

ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН: Интернет оқу, демалу және достармен араласу үшін тамаша құрал болуы мүмкін.

БІРАҚ! Шынайы өмір секілді, ЖЕЛІ де қауіпті болуы мүмкін!