

Социальные сети



Социальная зависимость:

Зависимость от онлайн-общения может возникнуть у детей, у которых существуют реальные проблемы со сверстниками или родителями. Ребенок, как бы убегает от реальных проблем, при этом чувствует себя раскованным и раскрепощенным в социальных сетях.



- *Социальные сети могут вызывать настоящую зависимость!*
- *Неудивительно, что бороться с такой зависимостью очень непросто.*



Дети после регистрации в соц.сети, получают полную свободу, где они могут делать все что угодно.

- Писать все что вздумается голове.
- Смотреть фотографии и видео
- Слушать музыку.
- Знакомится с новыми людьми.



В КОНТАКТЕ

В КОНТАКТЕ



Большая часть детей проводит в социальных сетях все свое свободное время. Многие родители не видят ничего страшного в том, что у ребенка есть своя страничка в «Контакте» или «Одноклассниках»

Сайт «Вконтакте»

Общение с друзьями.

Музыка.

Фильмы.

Интересная информация.

Можно с кем то
познакомиться.

Ты проводишь тут много
времени.

Из-за того, что ты сидишь вк
ты ничего не успеваешь.

Родители говорят, что ты
слишком много сидишь за
компьютером.



Вывод - 1



- Самый простой и радикальный способ — это отключить интернет.
- Еще один, не менее действенный способ — составить жесткий распорядок дня и придерживаться его, контролируя реализацию намеченных целей.

Вывод - 1.2



- Помните о своих хобби, которые вы наверняка забросили, променяв на интернет. Живите настоящей жизнью, которая у нас всего одна и она пролетает день за днем мимо нас, увязших по уши в несуществующей реальности.

Вывод - 1.3



- Самое главное – захотеть избавиться от этой зависимости, поставить перед собой цель. Осознать, сколько вы теряете драгоценного времени на это беспощадное и по сути бесполезное «времяубийство»..

Вывод - 1.4



- Не стоит начинать и заканчивать день, сидя за компьютером. Стоит как минимум час после пробуждения и еще один, перед сном, посвящать себе или домашней работе. Привычка видеть постоянно включенный компьютер создает ловушку для внимания. Вам подсознательно хочется слушать музыку, смотреть фотографии, обновлять программы. В общем, делать все, что угодно, кроме по-настоящему нужных и важных дел.