

Профилактика интернет - зависимости у детей и подростков

- Мой ребёнок постоянно сидит за компьютером! Наверно, у него интернет-зависимость! Что же делать? Как его вылечить?

Спокойно. Без паники. Если вы читаете эту статью - значит Вы заботливый родитель, обеспокоенный будущим своего ребёнка. И, скорее всего, до третьего этапа ещё не дошло, а значит исправить ситуацию Вам по силам.

Вы узнаете, по каким признакам можно определить интернет-зависимость у детей и подростков, причины этого явления и как помочь избавиться от неё, а также необходимые меры профилактики.



Что такое интернет-зависимость?

Любая зависимость - это отклонение. Отклонение в поведении, которое приводит к нарушению чувства реальности при использовании компьютеров, называют интернет-зависимостью. Она психологическая, однако также, как и химическая, влияет на те же рецепторы в центрах удовольствия.

Интернет-зависимость (или интернет-аддикция) - навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети.

Интернет-зависимость не является психическим расстройством по медицинским критериям.

Виды интернет-зависимости



Интернет зависимость – это постоянное желание войти в интернет и проводить там как можно больше времени. Существует несколько видов интернет зависимостей:

1.**Серфинг** – бесцельное листание страниц, переходы по разным ссылкам и чтение не нужной информации.

2.**Игровая зависимость** – постоянное зависание в сетевых играх.

3.**Финансовая зависимость** – присутствует постоянное желание что-то купить в интернет-магазине.

4.**Азартность** – частое участие в аукционах, лотереях, розыгрышах, азартных интернет играх.

5.**Зависимость от общения** – отличается большим количеством переписок, участие в чатах, форумах, слишком большое количество друзей и подписчиков в социальных сетях, с которыми ребенок даже не знаком.

6.**Киберсексуальная зависимость** – частое посещение сайтов с порнографическим контентом, просмотр роликов и фотографий сексуального характера, интимные переписки.

7.**Зависимость от видео** – просмотр большого количества фильмов через интернет, сериалов, видеороликов различной тематики. Часто зритель даже не может рассказать, о чем было просмотренное видео.

В последнее время эта зависимость все чаще наблюдается у детей и подростков. Основным симптомом является желание в любую свободную минуту зайти в интернет. Взгляд очень долго прикован к смартфону или много времени проводится за компьютером без определенной цели. Часто пропадает реакция на раздражающие факторы вокруг, а при попытке отвлечь от данного занятия проявляется агрессия или истерика.

Впоследствии теряется интерес к реальному миру, пропадает желание общаться с реальными людьми, нет увлечений и интересов. Навязчивые мысли открыть очередной сайт не дают уснуть ночью, а днем отвлекают от обыденных дел. Сильно нарушается режим дня, питания и сна, и, как следствие, падает умственная активность.

Этапы зависимости от интернета у детей и подростков



1. Первый этап

Первая стадия зависимости детей и подростков от интернета начинается с банальных вещей. У ребёнка появляется доступ к компьютеру. Либо ему приобретают телефон или другой гаджет с доступом в интернет. На этой стадии сложно заметить какие-то признаки. Ведь он просто с увлечением познаёт новый для себя мир. Подросток **ищет новую информацию**, создаёт профили в социальных сетях.

Тревожным знаком может стать то, что он стремится создать свой образ в интернете, который может сильно отличаться от реального. Такому ребёнку может не хватать признания своих «настоящих» друзей. Поэтому, в профилях детей появляются видео или фото с неадекватно «взрослыми» словами или поступками.

Если в семье сложились доверительные отношения, то этот этап можно проследить и предотвратить развитие зависимости. Достаточно иногда обсуждать то, что публикуется на просторах сети. Хорошо, если родители смогут ограничить время, проведённое в интернете.

2. Второй этап

Второй этап интернет- зависимости гораздо сложнее. Здесь привычка становится очевидной. Ребёнок начинает оценивать себя и свою жизнь только с точки зрения виртуальных друзей. У него начинает преобладать туннельное мышление, и всё вокруг рассматривается через призму интернета. Единственное, чего боится ребёнок на данном этапе, это лишение компьютера. **Времени тратится всё больше** на игры или общение с виртуальными приятелями.

На замечания ребёнок реагирует очень недовольно. Он всеми силами отрицает сам факт зависимости. На все аргументы родителей юноша или девушка находит тысячи других отговорок.

Добровольно, на такой стадии, родители не смогут договориться. Если они поняли, что упустили время, то нужно срочно принимать меры.

Жизнь подростка в реальном мире должна стать более привлекательной, чем на просторах сети. Придётся отложить свои дела и плотно заняться досугом своего отпрыска. Можно мальчика сводить на пейнтбол, а девочку в конную школу. Главное показать, что и в реальности мечты сбываются.

3. Третий этап

Самый тяжёлый этап интернет-зависимости можно в полной мере сравнить с наркоманией. Ребёнок уже **полностью живёт не своей жизнью**. Всё, чем он занимается, завязано на играх или общении в интернете. Если раньше с ним можно было поговорить, то теперь он просто отмахивается и дальше пропадает в экране гаджета.

При попытках отлучить от компьютера он становится неадекватным и агрессивным. У такого ребёнка полностью отсутствует сострадание и чувство жалости. Поэтому слёзы матери или угрозы отца абсолютно его не трогают. Такие манипуляции вызывают только раздражение.



К сожалению, нет лёгких способов лечения на третьей стадии зависимости. Только долгая и сложная работа всей семьёй с помощью психолога.

Признаки интернет зависимости у ребенка

Современные дети очень много времени проводят за компьютерами. Однако не стоит у каждого ребенка диагностировать интернет-зависимость.

Если вы стали наблюдать за ребенком и увидели некоторые перечисленные признаки, стоит срочно принимать меры, чтобы не допустить усугубления ситуации.

1. Ребенок проводит в глобальной сети больше свободного времени, чем прежде. Его тяжело оторвать от этого занятия.
2. Как только вы забираете гаджет, он не знает, чем себя занять, у него резко ухудшается настроение и наблюдается упадок сил.
3. У ребенка нарушается сон, он беспокойно спит ночью.
4. У школьника снижается успеваемость в учёбе, он становится рассеянным и невнимательным.
5. Ребенок все время проводит в интернете, даже во время обеда или ужина.
6. Родные люди и друзья не радуют ребенка. Виртуальное общение вытесняет реальное. Ребенок не общается со сверстниками, не играет с друзьями, пропускает школу и секции, не ходит гулять. Он предпочитает проводить время у компьютера.

7. Перестает выполнять свои прямые обязанности по дому: не хочет выносить мусор, мыть посуду, убирать свои вещи в шкаф.
8. Наблюдаются нарушения режима дня, отсутствие аппетита.
9. Нестабильное настроение ребенка, частая смена настроения, скрытность.
10. Необходимость быть «онлайн» ежеминутно. Стремление регулярно проверять социальные сети и онлайн-игры.
11. Если ребенок остается без интернета, он становится агрессивным и его всё раздражает, может устроить истерику.

Как проявляется зависимость от интернета у подростков

1. Во время нахождения в сети подросток чувствует радость, как только он оказывается в обстановке без Интернета – становится раздражительным и теряет интерес к окружению.
2. Редко выходит на улицу, все свободное время проводит дома в сети.
3. Подросток перестает общаться со своими сверстниками, предпочитает виртуальное общение.
4. Часто теряется во времени.
5. Подросток ведет пассивный образ жизни, снижается двигательная активность.
6. В школе появляются проблемы с успеваемостью, плохо выполняются домашние задания.
7. Все разговоры и мысли только о сайтах, которые он посещает.
8. Не посвящает родителей в свои интересы, может им врать, стремится получить желаемое любыми способами.
9. Ухудшается память и внимание.
10. Подросток перестает посещать спортивные секции и кружки, которые его раньше интересовали.
11. Не реагирует на просьбы.
12. Подросток может красть деньги и ценные вещи из дома, могут появиться денежные долги.
13. Перестает следить за собой, становится неряшливым.
14. У подростка снижается здоровье (ухудшается зрение, появляются проблемы с позвоночником и желудком).
15. Снижается самооценка, перестает верить в себя.



Причины интернет - зависимости

Внимание: Перед тем как приступить к лечению зависимости нужно обязательно выявить причину(или причины), побудившую человека прятаться от реальности за экраном монитора. И начать устранять причину, а не следствие.

У детей

При стрессе ребенок ищет пространство, в котором ему будет легко и комфортно. Чаще всего это возникает при ссорах родителей, неблагоприятных ситуациях в семье (развод родителей, потеря близкого человека). В самом начале побега от реальности зависимости еще нет и это не опасно, но когда это происходит периодически, ребенок получает яркие эмоции. Они не могут сравниться с другими эмоциями из реальной жизни, это могут быть победа и призы в игре, симпатия в сети.

Также причиной зависимости может стать слишком сильная опека родителей над ребенком. Ребенок пытается скрыться в сети от слишком навязчивой любви родителей, потому что только там можно расслабиться и сделать то, что он хочет, и никто не сможет ему запретить или указать как правильно.

Часто родители не замечают своего ребенка, а он хочет внимания и ищет его в сети, они могут слишком много работать или считать что он уже взрослый и самостоятельный. В интернете он ищет то внимание, которое ему не достается от родителей.

В раннем возрасте формируются интересы ребенка, но когда никто не показывает чем и как ему можно заняться, он ищет самый простой путь.



У подростков

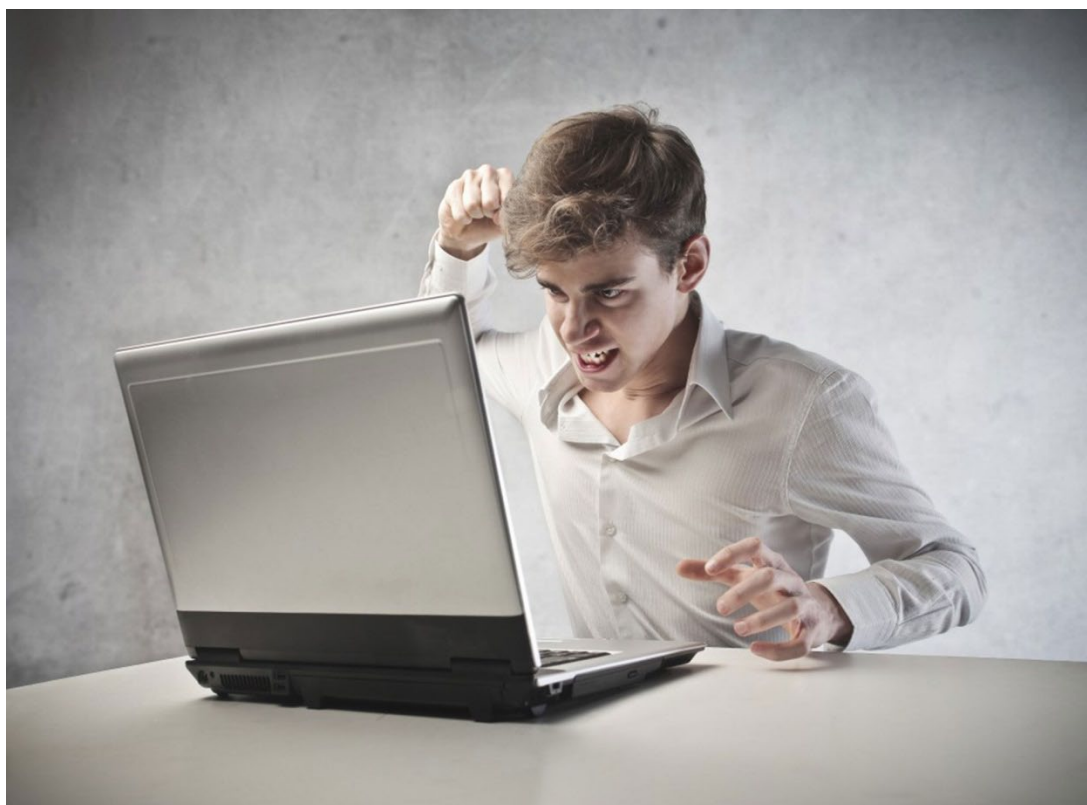
В подростковом возрасте дети часто отстраняются от реального мира, в мир виртуальный потому, что не могут найти общий язык со сверстниками. Подросток чувствует себя уверенней с интернет-друзьями, так как ему комфортнее общаться, когда он не видит лица своего собеседника. Еще одной причиной может являться то, что дети от 12 до 16 лет испытывают интерес к постоянному поиску информации, что может привести к информационному переизбытку.

Застенчивые подростки в интернете могут создать себе новый образ, который будет нравиться им больше чем тот, который у них есть в жизни.

Еще одной причиной интернет зависимости может стать типичная незаинтересованность родителей в жизни своего ребенка. Многие родители считают, что лучше ребенку сидеть дома за компьютером, чем он выйдет на улицу и свяжется с плохой компанией.

Физическое или эмоциональное насилие со стороны сверстников, часто влечет за собой зависимость от сети. Подросток, который боится признаться в этом родителям, ищет поддержку в сети.

Поиск приключений, ребенок примеряет на себя яркую роль и получает новые ощущения.



Последствия: чем опасна интернет-зависимость

! все свободное (а иногда и занятое прежде на выполнение домашних заданий) время ребенок проводит за компьютером, **теряя интерес** к окружающему миру, к своим реальным друзьям, с которыми раньше мог много времени проводить вне дома;

! снижается аппетит, и нарушаются фазы сна, что напрямую влияет на состояние организма, который становится **более подверженным** различным заболеваниям, т.к. снижается его порог сопротивляемости инфекциям;

! **эмоциональная нестабильность** не имеет пределов, подросток раздражается без причины, а при принудительном выключении компьютера может злиться или даже гневаться на самых близких людей. В спокойном состоянии может никак не реагировать на обращенные к нему вопросы, либо отвечать на них невпопад;

! **коммуникативные навыки** и способности у детей **постепенно пропадают**; подросток уже испытывает серьезные затруднения в поисках способов сформулировать необходимую мысль, предпочитает общаться и отвечать на вопросы односложно;

! **перестает следить за личной гигиеной** (в первую очередь это отражается на нарушениях регулярности чистки зубов, что приводит к многочисленным зубным заболеваниям), а запах давно невымытого тела и запах пота у окружающих вызывают чувство отвращения, что ведет к постепенному отдалению подростка от ровесников;

! наблюдается существенное **падение личной успеваемости** в школе, и это выражается не только в регулярном невыполнении домашних заданий, а еще и в потере сообразительности, неспособности ответить на вопрос учителя, пассивное присутствие на уроках;

! **неспособность запомнить** какие-либо простые правила (говоря о математике или русском и иностранных языках), даты (говоря об истории), стихи (упомяная литературу);

! появление различных **синдромов**, свидетельствующих о патологиях нервной системы, таких как СНД (синдром навязчивых движений), нервный тик, заикание, нервные судороги по всему телу в процессе разговора;

! **полная деградация формирующейся личности**, собственное «я», которое существует только в сознании ребенка, а в глазах окружающих его давно нет;

! и ребенок, и более возрастной подросток воспринимают виртуальный мир так, словно он вполне реален, например, он **может нарушить закон**, просто зарабатывая себе «висты» в игре;

! самым серьезным последствием является способность неудачи в компьютерной игре привести к **самоубийству** в реальности, на этой стадии человеку уже поможет только принудительное лечение с использованием медицинских препаратов.

Профилактика интернет-зависимости у детей

Зачастую мы сами виноваты в формировании зависимости у маленького ребенка. Как только ребенок начинает сидеть, в руки ему дают телефон или планшет. Это приводит к сбою программы развития личности, нарушению методов познания окружающего мира и формирует интернет-зависимость.

В младшем дошкольном возрасте лучшей профилактикой будет **полное исключение** электронных гаджетов из жизни ребенка. В этом возрасте дети испытывают огромную зависимость и потребность в общении с родителями. Общение ни в коем случае нельзя заменять просмотром мультимедиа или играми на компьютере.

Если же вы включили развивающий мультфильм ребенку, **смотрите вместе и комментируйте** происходящее, задавайте вопросы. Такой осознанный просмотр материала несколько раз в неделю даст намного больше, чем постоянное зависание в развивающих игрушках на планшете, но в полном одиночестве.

В начальной школе, когда ребенок частично обретает свободу и выходит из-под полного контроля родителей, стоит **ограничить** использование компьютера.

Профилактика интернет-зависимости у подростков

Главная опасность для подростков заключена в социальных сетях. В подростковом возрасте возникает огромная тяга к общению. Главное, чтобы приоритеты подростка остались в **реальном мире** и общение не перешло только в виртуальную плоскость.

Девочки в этом возрасте менее подвержены развитию зависимости, чем мальчики. Их мало интересуют он-лайн игры. Мальчишки же могут с головой погрузиться в «танчики» и другие стрелялки, забывая обо всем на свете.

Социальные сети могут развить самовлюбленность в подростке. Его личная страничка, на которой информация только о нем может привести к мысли, что весь мир крутится вокруг него. Постоянное сравнение своей жизни и жизни знакомых может развить чувство зависти, неуверенности в себе.

Подростковый возраст очень специфичен и простыми запретами тут не обойтись.

Проанализируйте свое поведение. Дети зачастую копируют поведение взрослых. Если вы сами много времени уделяете компьютеру, ведению странички в соцсетях или он-лайн играм, то что вы хотите от своего ребенка?

Как бороться с зависимостью от интернета у детей

Для того чтобы помочь ребенку избавиться от зависимости самостоятельно, необходима поддержка и всесторонняя помощь родителей.

На первом этапе каждый должен понять, что проблема есть и её необходимо решить. Нужно обсудить с ребенком и попытаться объяснить ему, что это вполне реальная проблема, которая может вылиться в тяжелые психические и физиологические осложнения.

Главное, делать это в спокойной форме — ни в коем случае нельзя кричать, нервничать, «давить» на ребёнка и обвинять его в неправильном поведении. Нельзя отбирать гаджет и оставлять чадо полностью без интернета. Важно проявить спокойствие, гибкость, дружелюбие и уверенность.

Признание зависимости – первый шаг к успешному излечению. Если ребенок не осознает масштаб проблемы, то родители должны в легкой степени донести это до него. На данном этапе между ребенком и родителем не должно возникнуть конфликта, т.к. в случае непонимания шансы на излечение изрядно сокращаются.

Борьба включает следующие шаги:

1. Оценка привычек – необходимо понять, по каким причинам ребёнок так часто и долго «сидит» в интернете
2. Работа с триггером – привычкой, которая стала причиной полного погружения в виртуальный мир. Например, бездумный сёрфинг интернет-страниц можно заменить походом в библиотеку и поиском необходимой информации в книгах. Игры в интернете — заменить реальными играми (ещё лучше на свежем воздухе). Общение в социальных сетях — прогулками с друзьями, спортивными секциями, кружками.
3. Планирование дня таким образом, чтобы не оставалось времени на выход в онлайн. Родители как никто другие знают все увлечения ребенка, они должны распределить его время так, чтобы и ему было интересно, и вы (родители) участвовали в данном процессе.
4. Ограничение времени пребывания в интернете – не более 15-20 минут дважды в сутки, при этом один сеанс должен прерываться на отдых или занятие другими делами. Но здесь нужно добиться компромисса.
5. Занятия спортом и правильное питание — они позволят естественным образом повысить настроение вашего чада.
6. Контроль времени работы ребенка в интернете и сайтов, которые он посещает – выход в сеть должен иметь цель. Например, поиск информации для подготовки к урокам.



Подростку помочь избавиться от интернет - зависимости будет немного сложнее, чем ребенку. Во-первых, у него уже формируются азы личности, во-вторых, подростковый возраст — это возраст, который характеризуется суждением о том, что «я уже взрослый».

Действовать нужно разумно, плавно и аккуратно. Если что-то пойдет не так, подросток может не дать вам второго шанса. Его доверие – хрупкая ваза.

Противодействие симптомам дает лишь временное облегчение. Прежде всего родители должны подумать о том, какой пример они сами подают своему подростку. Сколько времени уделяют ему, поддерживают ли его интересы и достижения? Между вами и подростком должна царить идиллия. Расположите ребенка к себе. Этому помогут разговоры по душам, совместные занятия рукоделием, спортом, выезды на природу.

Подключайтесь к интересу подростка: поиграйте вместе с ним, попробуйте разработать план на день, который подойдет именно для вашего ребёнка. Не высказывайте оценок и категоричных суждений, даже если заметите явную глупость или ошибку, лучше отшутитесь. Для ребенка важнее сам контакт, а не ситуация в которую он включен. Поэтому постепенно удастся увести диалог от компьютерной тематики и от самого компьютера.

У подростков есть общая ошибка: они не разделяют профессиональные обязанности психолога, психотерапевта и психиатра. К «мозгоправам», по мнению подростка, ходить стыдно! Поэтому сначала вдвоем с супругом посетите детского специалиста без своего ребенка, поведайте «историю болезни», обсудите пути дальнейшего сотрудничества. Профессионал обязательно даст вам подробные инструкции. Только индивидуальный подход поможет привести ребенка к психологу.



Самое главное, что вы должны понимать то, что ваш ребенок болен. Чем быстрее вы и ваш ребенок это поймете, тем быстрее и прогрессивнее у вас будет процесс лечения.

Советы психолога родителям

Интернет-зависимость является широким понятием, включающим в себя множество частных пунктов. Но коррекционная работа по избавлению от неё будет иметь схожие направления.

В максимальной зоне риска попадания в зависимость от интернета находятся подростки и дети. Неокрепшая психика и отсутствие критического мышления являются прекрасным фундаментом для развития любой формы аддиктивного поведения. Так что же делать родителям, чей ребёнок попал в сети всемирной паутины, которая заменила ему реальный мир?

1. Понять причины

Любое зависимое поведение напрямую связано с потребностью человека уйти подальше от дискомфортной реальности. В случае с подростком стресс могут вызывать трудности в социальной адаптации, конфликты со сверстниками, неудачи в учебе и многое другое.

Если мама или папа попробуют честно и доверительно поговорить с ребенком о том, что происходит в его жизни, то корни возникновения интернет-зависимости станут понятнее. Если же достучаться до сына или дочери не получается, имеет смысл обратиться к психологу.

2. Предложить альтернативу

Человек впадает в зависимость от чего-либо в том случае, когда объект аддикции восполняет для него актуальные потребности. Выявив их самостоятельно или же с помощью специалиста, родителям следует поискать для ребёнка другой способ получения недостающего. Если подростку не хватает общения со сверстниками, можно поискать для него кружок или секцию. Если ребёнку не хватает ярких впечатлений, стоит посмотреть в сторону соревновательных видов спорта.

Важно помнить, что предложенный способ времяпрепровождения должен быть привлекательным для подростка. Ни в коем случае нельзя навязывать ребёнку свои идеи, так как это вызовет протестную реакцию, которая усугубит зависимость.

3. Наладить контакт

Данный совет актуален при любой форме девиантного поведения у подростка. Выстраивание доверительного общения сглаживает многие углы и шероховатости. Однако родители часто не знают с чего начать. Далее рассмотрим несколько пунктов, которые необходимо соблюдать в общении с ребёнком.



4. Не критикуйте

Для взрослого человека критика может быть стимулом для развития. Но для подростка, чья самооценка часто реактивна и зависит от мнения окружающих, она болезненна. Если мама или папа строят общение с ребёнком на языке критики, то о доверии можно забыть. А вот степень погружения в виртуальный мир усиливается.

5. Сначала говорите про чувства, потом про действия



Еще одна ошибка подавляющего числа родителей заключается в том, что, слыша о проблеме у сына или дочери, они сразу предлагают готовое решение. Но первое, что нужно сделать, это разделить чувства. Подросток всё ощущает острее, нежели взрослый. Следовательно, и потребность поделиться своими переживаниями у него выше.

6. Проявляйте интерес

Доверие не строится, когда общение происходит «для галочки». Родителям следует пытаться смотреть на мир глазами своего ребёнка, быть заинтересованными в его жизни. Вопрос «как дела?» не должен быть пустым, за ним действительно должно стоять любопытство.

Зависимость от интернета часто связана с недостатком общения в реальной жизни. Если родители станут для подростка теми людьми, с которыми можно поделиться чем-то личным, то желание их сына или дочери безвылазно находиться в сети будет уменьшаться.

Конечно, речь идет о начальной стадии зависимости, когда время еще не упущено. Но даже в более тяжелых случаях работа родителей будет заключаться в налаживании контакта с ребёнком и поиске альтернативного восполнения его потребностей.

Как перестать быть зависимым от телефона? *Номофобия — болезнь 21 века*

В современном мире большое количество вещей создано для облегчения нашей жизни. Однако их наличие становится для многих проблемой. Одним из таких предметов сегодня стал смартфон. Это не просто средство связи, но и гаджет, который используется для развлечения.

Смартфон позволяет быть в курсе событий, следить за тем, что происходит в мире, общаться с друзьями, быть в курсе того, что у них происходит. Столь плотное взаимодействие с мобильным телефоном приводит к развитию болезни – **номофобии**.

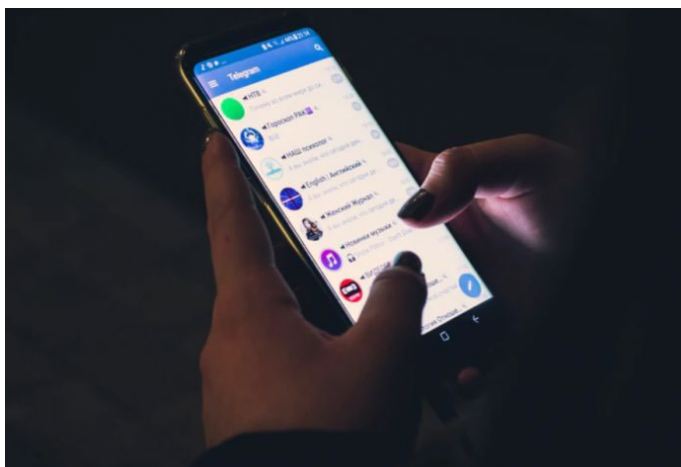


Номофобия: понятие, признаки и причины

Понятие «номофобия» было введено относительно недавно. Психологи обозначают данным термином беспокойное, а иногда и паническое состояние человека, которое возникает у него в результате того, что он не может поддерживать связь через мобильный телефон. Согласно статистическим данным около 53% людей зависимы от своих гаджетов.

Проявления номофобии:

1. Возникновение паники, чувства дискомфорта, раздражительности при отсутствии гаджета рядом.
2. Внешний вид смартфона становится для вас очень важен. Человек стремится украсить свой телефон, сделать его особенным, приобрести самую новую модель.
3. Зависимость от информации. Индивид страдает от того, что может пропустить какую-нибудь новость. И чтобы этого не случилось, готов перевернуть все вверх дном.
4. Возникают звуковые галлюцинации: кажется, что на смартфон поступают звонки.



Признаки:

1. Вы постоянно носите с собой телефон. Он должен быть рядом даже ночью. Наличие телефона дает вам уверенность и спокойствие.
2. Вы постоянно держите смартфон в руках, тратите много средств для покупки обновлений и разнообразных программ.
3. Вы предпочитаете общаться именно по телефону, а не встречаться с людьми лично.
4. Вы много времени проводите в социальных сетях, постоянно делаете селфи и размещаете их сети, для вас становится очень важным, что подумают люди, рассматривая ваши фото.
5. Вы боитесь потерять телефон, все время проверяете его наличие.

Причины:

1. Боязнь остаться в одиночестве: телефон создает иллюзию нужности, придает уверенности.
2. Возможность связаться с людьми в любой момент, где бы они не находились.
3. Реклама, которая красочно рассказывает о новинках, отмечая их важность в жизни. Это приводит к тому, что человек начинает воспринимать телефон как крайне необходимую для жизни вещь. Особенно этому подвержены дети, которые не умеют должным образом отсеивать ненужную информацию.
4. Режим работы. Отдельные профессии сегодня лишают человека личной жизни. В этом случае телефон выступает в качестве компенсатора.

Негативное влияние смартфона — как избавиться от зависимости?

Гаджеты оказывают большое влияние на человека. Постоянное взаимодействие с ними приводит к тому, что теряются навыки коммуникации, нарушается сон, человек выпадет из реальности, не замечает, что происходит вокруг, т.к. его взор прикован к экрану.



Чтобы избавиться от телефонной зависимости, нужно:

1. Положить гаджет в малодоступное место, чтобы он не находился постоянно под руками. Это снизит потребность заглянуть в него.
2. Использовать для выхода в интернет компьютер. Его включение занимает больше времени, а потому вы не будете этим заниматься постоянно, чтобы читать сообщения в соцсетях.
3. Установить сложный пароль для входа в соцсети через мобильный телефон.
4. Заходить в интернет в строго определенное время, например по 30 минут утром или днем и на столько же вечером.
5. Оставлять смартфон дома, когда уходите, стараться избегать мест, где имеется свободный доступ к Wi-fi.
6. Устанавливать таймер, когда заходите в социальные сети, чтобы контролировать время, проведенное там.
7. Устанавливать на телефоне беззвучный режим, что позволит не отвлекаться постоянно на приходящие оповещения.
8. Воспользоваться будильником, а не такой же функцией телефона. Это уменьшит соблазн просмотра новостей в лентах соцсетей.

Выполняя эти нехитрые рекомендации, можно побороть желание не расставаться с мобильным телефоном.

