# Памятка для родителей

**«Интернет-зависимость»**

Сегодня в России все более актуальны проблемы так называемой

«интернет-зависимости» и зависимости от компьютерных игр («геймерство»).

# Как выявить признаки интернет- зависимости у ребенка:

* Оцените, сколько времени ребенок проводит в Сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.
* Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в Интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости – чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя.
* Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в Сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.
* Понаблюдайте за сменой настроения и поведением вашего ребенка после выхода из Интернета. Возможно проявление таких психических симптомов как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.

**ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

* когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
* ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
* ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
* ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретение новых игр;
* ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
* у ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
* чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
* прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
* ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
* ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
* нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок (при игре дети практически не моргают) может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

# Причины возникновения зависимости.

* Слабость, неразвитость психики, силы воли.
* Сложности общения в реальном мире.
* Комплексы, сниженная самооценка.
* Уход от проблем в реальности: в интернете и играх можно то, что нельзя в реальной жизни. Получение неограниченного удовольствия.
* Отсутствие хобби и интересных занятий.
* Недостаток общения и внимания от окружающих.

# Последствия зависимости от компьютера.

* Переутомление, головные боли, ухудшение памяти, внимания.
* Снижается работоспособность, снижается успеваемость.
* Портится зрение, искривляется позвоночник, болит желудочно-кишечный тракт.
* Боли во всем теле из-за малоподвижности, ожирение.
* Снижение иммунитета без воздуха и прогулок.
* Теряются навыки непосредственного общения.
* Односторонность развития, снижение кругозора.
* Нарушение адекватного восприятия реальности.
* Конфликты со сверстниками и учителями.
* Психические нарушения: бессонница, депрессия, замкнутость, суицидальные попытки, уход из дома.

# Если вы обнаружили возможные симптомы интернет-зависимости у своего ребенка, необходимо придерживаться следующего алгоритма действий:

1. Постарайтесь наладить контакт с ребенком.
2. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и так далее.
3. Не запрещайте ребенку пользоваться Интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которые ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и прочее). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в Сети.
4. Ограничьте возможность доступа к Интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате, – это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети.
5. Следите за тем, какие сайты посещает ребенок. Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
6. Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в Интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий, например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений. Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь.
7. Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.
8. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями, при этом общаясь друг с другом вживую.
9. Важно, чтобы у ребенка были не связанные с Интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время. Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без Сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без Интернета.
10. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время выпадет из жизни интернет-сообщества.
11. Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец (мать) разрешает сыну (дочери) играть за компьютером не более часа в день, то и сам он (она) не должен играть по три-четыре часа.
12. В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.

**ВАЖНО!!!**

**Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.**