

Что делать если ребенок много времени проводит за компьютером?



1. Помните, что предупредить легче, чем лечить! Поэтому будьте внимательны, постарайтесь вовремя заметить и предупредить появление Интернет - зависимости.

2. Разговаривайте с ребенком, как со взрослым человеком, и прежде чем выносить какие-либо вердикты или что-то запрещать, выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу. «Запретный плод – сладок!», поэтому Ваш категорический запрет, вызовет желание ему сопротивляться.

3. Используйте интересы ребенка с целью его обучения и развития (курсы программирования и компьютерной графики).

4. Чем разнообразнее и шире будут интересы вашего ребенка, тем меньше вероятность у него стать Интернет - зависимым. Его интересы не обязательно должны совпадать с Вашими, позвольте ему иметь собственный мир и увлечения, поддерживайте любые его творческие начинания (спорт, музыка, живопись, танцы и т.п.).

5. Наладьте с ребенком доверительные отношения, отсутствие понимания и доверия в семье - повод и основание для ухода в виртуальный мир.

В выходные уделяйте больше внимания ребенку, сходите в парк, пообедайте в кафе и т.п. Придумайте какое-нибудь общесемейное хобби, ведь интересное общение – лучшая профилактика любой формы зависимости.

6. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.

И, наконец, **любите Ваших детей**, любите не за что-то, а просто потому, что они **Ваши** дети!

Вы можете получить консультацию специалистов, работающих с этой проблемой:

1. Консультативно-диагностический центр по охране психического здоровья детей и подростков.

Нижний Новгород, Чернопрудский пер., 4
Тел. **430-89-50**

2. Бесплатный государственный тел. доверия:
8-800-2000-122 пн-пт 8.00-21.00



МБОУ «Школа №75»



**Рекомендации для родителей
по профилактике
Интернет-зависимости
у подростков**

Педагог-психолог Л.Н.Витулина



В настоящее время очень сложно представить жизнь современного человека без компьютера, это техническое средство есть практически в каждой семье и практически все они подключены к глобальной сети Интернет. *Дети с самого раннего детства начинают использовать персональный компьютер, довольно быстро становясь продвинутыми пользователями. Изначально большинство детей использует свои ноутбуки и стационарные ПК для того, чтобы играть в компьютерные игры, которые зачастую становятся неотъемлемой частью жизни детей, и даже некоторым образом влияют на процесс воспитания и для общения в сети.*

Компьютер начинает выполнять не только развлекательную, но и образовательную функцию, ведь с помощью него можно также читать книги, слушать музыку, смотреть кино и делать множество других интересных вещей. Но кроме положительного влияния компьютер оказывает и разрушительное влияние психику и здоровье ребят.

С развитием популярности сети Интернет некоторые подростки стали настолько увлекаться «виртуальным пространством»,



что проводят до 18 часов в день за компьютером,

резкий отказ от Интернета вызывает у них эмоциональное возбуждение и тревогу. Некоторые психиатры сравнили эту зависимость с чрезмерным увлечением азартными играми. Причем, некоторые из них под «компьютерной зависимостью» понимают патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером и говорят о наличии родственных зависимостей: **Интернет – зависимость и игромании**, которые так или иначе связаны с проведением длительного времени за компьютером.

В результате экспериментальных исследований специалисты выделили четыре основных типа Интернет – зависимости:

- 1. Навязчивый веб-серфинг** — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
- 2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам** — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
- 3. Игровая зависимость** — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
- 4. Навязчивая финансовая потребность** — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.

Основную группу риска для развития компьютерной зависимости составляют подростки в возрасте от 10 до 18 лет.

В большей степени зависимыми от компьютера становятся дети и подростки, **имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям.** Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения своего состояния.

Согласно последним исследованиям опасными сигналами, (предвестниками Интернет-зависимости) являются:

- **навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;**
- **предвкушение следующего сеанса он-лайн;**
- **увеличение времени, проводимого он-лайн;**
- **увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.**

