Компьютерная зависимость

****

**Это важно**

 **знать!**

**Симптомы игровой зависимости**

* Большую часть свободного времени (6-10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
* Мало  общается.
* На ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
* Забывает  сделать  домашнее  задание.
* Игнорирует  просьбы  близких  относительно  других  дел,  помимо  пребывания  в  сети  интернет.
* Прогулял  школу – играл  в  компьютерную  игру.
* Принимает  пищу  перед  ПК или забывает про еду и личную гигиену.
* Не  гуляет  с  друзьями  на  улице.
* Груб  и  раздражителен.
* Пребывает  в  плохом  настроении.
* Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны.
* Не  знает,  чем  себя  занять,  если  его  любимая  игрушка – компьютер  сломался.

**Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у сетеголиков (тех, кто сидит в соц. сетях) проявляются дополнительные симптомы:**

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

**Рекомендации родителям**

1. Поощряйте творческие увлечения ребенка, будь то рисование или занятия музыкой.
2. Приобщайте ребенка к занятиям спортом, ведь у детей, увлеченных спортом, компьютерная зависимость проявляется реже.
3. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
4. Важно учить ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
5. Регулярно осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
6. Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. Нельзя, чтобы слова расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.
7. Если ваша работа связана с компьютером, и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.
8. Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой и учебной деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете репертуар фильмов для подростков, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.
9. Соблюдайте режим работы за компьютером. Попытайтесь объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".
10. Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.).
11. Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).
12. Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети, т. к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.
13. Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.
14. Здоровое отношение к компьютеру возникает тогда, когда родители относятся к нему не как к демону и не как к средству спасения от трудностей воспитания, а всего лишь как к одному из бытовых приборов.

**Причины увлечения компьютерными играми**

* Привлекает придуманный мир, более яркий, простой и выразительный;
* Ошибки всегда можно исправить, перезагрузив компьютер;
* Можно не доводить начатое до конца;
* Отождествление себя с главными героями;
* Все происходит по желанию подростка («Я – властелин»);
* Компьютер – партнер по общению.

**Компьютерная игра должна:**

1. Развивать.

2. Не содержать бранных слов и выражений.

3. Не формировать циничного отношения к действительности.

4. Не содержать агрессивной информации.

5. Не вызывать привыкания к боли, драматическим ситуациям.

6. Не учить противозаконным поступкам.

7. Не уродовать внешний облик человека.

8. Не содержать сексуальной тематики.

**Правила информационной безопасности**

* Будьте  в  курсе  того,  чем  занимаются  ваши  дети  в  Интернете.  Попросите  их  научить  Вас  пользоваться  различными  приложениями,  которыми  вы  не  пользовались  ранее.
* Помогите  своим  детям  понять,  что  они  не  должны  предоставлять  никому  информацию  о  себе  в  Интернете – номер  мобильного  телефона,  домашний  адрес,  название/номер  школы,  а  также  показывать  фотографии  свои  и  семьи.
* Если  Ваш  ребенок  получает  спам  (нежелательную  электронную  почту),  напомните  ему,  чтобы  он  не  верил  написанному  в  письмах  и  ни  в  коем  случае  не  отвечал  на  них.
* Объясните  детям,  что  нельзя  открывать  файлы,  присланные  от  неизвестных  вам  людей.  Эти  фото  могут  содержать  вирусы  или  фото/видео  с  «агрессивным»  содержанием.
* Помогите  ребенку  понять,  что  некоторые  люди  в  Интернете  могут  говорить  неправду  и  быть  не  теми,  за  кого  себя  выдают.  Дети  никогда  не  должны  встречаться  с  сетевыми  друзьями  в  реальной  жизни  самостоятельно  без  взрослых.
* Постоянно  общайтесь  со  своими  детьми.  Никогда  не  поздно  рассказать  ребенку,  как  правильно  поступать  и  реагировать  на  действия  других  людей  в  Интернете.
* Научите  своих  детей  как  реагировать,  в  случае,  если  их  кто –то  обидел  или  они  получили/натолкнулись  на  агрессивный  контент  в  Интернете,  так  же  расскажете  куда  в  подобном  случае  они  могут  обратиться.