**Профилактика негативного влияния информационных технологий**



**Проблемы компьютерной и интернет-зависимости.**

**Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком.**

***Компьютер-мясорубка для информации.
                    Компьютер-это резонатор того интеллекта,
                                с которым человек к нему обращается.***

***В.Г.Кротов***

Компьютер и Интернет являются мощными инструментами поиска, обработки и обмена информацией, которые уже используются и в обучении детей младшего школьного возраста. Однако с ростом популярности сети растет уровень интернет-зависимости. Как правило, в свободное время дети редко используют компьютер в учебных целях, **большая школьников сидит в том же ВК и(ли) увлечена компьютерными играми.**

Многие дети проводят за компьютером практически все выходные и каникулы, по сути, становясь его "заложниками".  Родители , как правило, поощряют такое поведение, ведь когда ребенок занят, они могут погрузиться в свои повседневные проблемы. Таким образом, у ребенка может сформироваться интернет-зависимость – **навязчивое желание выйти в Интернет и болезненная неспособность прервать работу в сети.**

Если в результате занятий на компьютере **ребенок становится агрессивным, подавленным и безразличным – это первые признаки компьютерной зависимости.**



Основные признаки интернет-зависимости ребенка

- ребенок выглядит утомленным;

- наблюдается утрата интереса к увлечениям;

- увеличивается время, которое ребенок проводит в Интернете;

- ребенок начинает сторониться друзей и знакомых;

- перестает контролировать время, проведенное в сети;

- перестает слушать взрослых, особенно если они пробуют сократить время его пребывания за компьютером.

-  беспричинные частые и резкие перепады настроения  от подавленного до  эйфорически - приподнятого;

- болезненная и неадекватная реакция на критику;

 - нарастающая оппозиционность к родителям, друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;

 -  ухудшение памяти, внимания;

 -  снижение успеваемости, прогулы занятий;

- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;

- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка,

- появляющаяся изворотливость, лживость;

-  неопрятность, неряшливость нехарактерные  ранее;

- приступы депрессии, страха, тревоги.

**Основные типы интернет-зависимости**

1. навязчивый веб-серфинг – бесцельные путешествия по Интернету, постоянный поиск какой-либо, зачастую ненужной, информации;
2. пристрастие к виртуальному общению – большие объемы переписки, постоянное участие в [чатах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D1%82), [веб-форумах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%B1-%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%BC), избыточность знакомых и друзей в сети;
3. [игровая зависимость](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) – навязчивое увлечение [компьютерными играми](http://ru.wikipedia.org/wiki/MMOG).



***Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком***

-  **Установите компьютер в общей комнате** или там, где собирается вместе вся семья. (компьютер или телевизор не должны находиться в детской)

- **Ознакомьтесь с интернетом**: чем больше вы знаете о нём, тем лучший выбор вы сможете сделать для ваших детей.

-  Если ребенок использует компьютер безответственно, **необходимо ввести пароль**, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.

- **Контролируйте, какие именно Интернет - сайты посещает ваш ребенок**.

- Установите чёткие правила пользования интернетом. **Не позволяйте давать телефон и другие данные о себе незнакомцам в интернете.** **Просвещайте подростка относительно того, какие опасности могут его подстерегать.** Установите ограничительные фильтры, закрывающие доступ к определённым веб-страничкам.

- Развивайте навыки общения и успешного поведения в реальности**. Принятие на себя ответственности за свои поступки позволяет ощутить чувство собственного достоинства**.

- Позаботьтесь о физической нагрузке вашего ребёнка. Приобщайте его к занятиям спортом – ведь **у детей, увлеченных спортом,  компьютерная  зависимость проявляется реже.**

- Позаботьтесь о полезном хобби, развитии познавательных и творческих способностей ребёнка.**Поощряйте его творческие увлечения, будь то рисование или занятия музыкой.**

- Если ребенок все-таки имеет  компьютерную   зависимость, то не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения, ребенок может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

- 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.)**

- Никогда не награждайте ребёнка игрой на компьютере. Ваша **задача – снизить ценность такого времяпрепровождения**, а не придавать ему особый престиж.

- Прививайте культуру пользования интернетом своим примером! **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.

*(****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)***

- **Компьютер может стать вашим помощником** в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете репертуар детских театров, вы будете**воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.**

- Соблюдайте **режим работы за компьютером.** Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".

- **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.**

*-****Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.***

* **Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.**
* **Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.**
* **Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.**
* **Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.**
* **Не унижай!**
* **Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.**
* **Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.**
* **Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.**
* **Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.**

**«Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть.
И лучше проводить меня, чем указать мне путь.
Глаза умнее слуха — поймут все без труда.
Слова порой запутаны, пример же — никогда.
Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провел.
Добро увидеть в действии — вот лучшая из школ.
И если все мне рассказать, я выучу урок.
Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток.
Должно быть можно верить и умным словесам.
Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.
Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет.
Зато пойму как ты живешь: по правде или нет»**

 ***Вечная детская мудрость***

