

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.

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 подстергать. 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

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Зависимость от Интернета
(сетеголизм)
- Зависимость от компьютерных игр
(кибераддикция)

