



Интернет - зависимость – это не проблема детей, которым попросту нечем занять свободное время, это проблема детей, которые не находят себе места в реальном мире. Подростку хочется хоть где-то быть значимым, любимым, важным, и, если семья не отвечает его эмоциональным потребностям и всячески подавляет его личность – виртуальная реальность становится спасением.

Опасность интернет - зависимости заключается в негативном воздействии на здоровье ребенка. Длительное нахождение перед мерцающим экраном снижает зрение. Из-за неправильного положения тела может развиваться искривление позвоночника. Еще одно последствие зависимости – вспыльчивость и немотивированная агрессия. Все это в совокупности влияет на психическое и физиологическое здоровье.

Симптомы игровой зависимости.

- Большую часть свободного времени (6 - 10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
- У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
- На запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
- Ребенок обманывает, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
- Он становится более агрессивным.
- Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду.
- Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Как защитить ребенка от интернет – зависимости.

1. Поощряйте творческие увлечения ребенка.
2. Приобщайте ребенка к занятиям спортом.
3. Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. Нельзя, чтобы слова расходились с делом: если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.
4. 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.

5. 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.
6. 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".
7. Заметив компьютерную зависимость у ребенка, не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения.
8. Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важны ваши совместные занятия с ребенком (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.).
9. Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм. А если ваших детей интересуют онлайн-игры на определенную тематику, предложите им их аналог. Таким аналогом может стать чтение книг на ту же тему.
10. Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.

Дополнительные рекомендации.

- Если у ребенка нет в настоящий момент необходимости выйти в Интернет, учите его выключать компьютер.
- Не разрешайте употреблять пищу, сидя за компьютером, так ребенок сможет отвлечься от онлайн-режима.
- Отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем, если особой необходимости в них нет.
- Если вы решили избавить ребенка от интернет-зависимости, вам следует отрегулировать режим его сна.

