**"Профилактика компьютерной зависимости детей и подростков"**

*Игровая компьютерная зависимость - болезненное увлечение ролевыми компьютерными играми, в которых играющий принимает на себя роль виртуального персонажа и живёт его жизнью, ощущая себя в реальности дискомфортно.*

Компьютерная зависимость у ребенка или подростка заметна невооруженным глазом. Симптомы такой зависимости не обязательно присутствуют все вместе, но, как правило, один может сочетаться с несколькими другими. Стоит задуматься, если вы наблюдаете у ребенка или подростка

* равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учёбе, школьным и внешкольным мероприятиям;
* неоправданно частую проверку электронной почты;
* чрезмерно длительное пребывание за компьютером;
* быстрый, неряшливый приём пищи, часто прямо перед монитором;
* «выпадение» из режима реального времени;
* визуально наблюдаемое бесцельное «перескакивание» с одной компьютерной программы на другую;
* неоправданно быстро появляющуюся усталость, раздражительность, перепады настроения;
* постоянные или значительно более частое общение в режиме on-line, чем непосредственные;
* погружение в Internet как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности, тревоги, подавленности;
* приоритет пребывания в Internet над всеми остальными видами деятельности и общения;
* нарушение обещаний в отсутствие взрослых не входить в Internet;
* отрицание, часто аффективное, компьютерной зависимости.
* конфликты, угрозы, шантаж в ответ на запрет сидеть за компьютером.

**Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.**

**Рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости детей и подростков**

**1.** Поощряйте творческие увлечения ребенка.

**2.** Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.

**3.** 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.

**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.** Одиночество (в силу разных причин) - повод и основание ухода в виртуальный мир. 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.** 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.).

**8.** Используйте компьютер в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

**9.** 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.***

**«Тәрбие алаңы»  
ЖОБАЛЫҚ КЕҢСЕСІ**

**C:\Users\Avalon\Downloads\тәрбие алаңы.tif**

Тел. офиса: 8 (7182) 32-69-07

Тел. сот. 8-705-482-45-03

Эл. адрес офиса: [tarbie.alany@bk.ru](mailto:tarbie.alany@bk.ru)

**Памятка для родителей**

**"Профилактика компьютерной зависимости детей и подростков"**

