

## 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 школьником 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, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети;
3. игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми.



## 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.*