**Профилактика интернет-зависимости**

*Информация для родителей*

**Симптомы интернет-зависимости**

Основными признаками, определяющими интернет-зависимость у ребенка, можно считать следующие:

 Ощущение огромной радости перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет ребенок испытываете грусть и уныние.

  Ни под каким предлогом его за уши не оттащить от монитора, и не выманить на улицу.

  Он не ходит в гости, реже встречаетесь с друзьями, т.е. потихоньку теряет контакты с людьми в off-line.

  Постоянно обновляет страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту и т.д.

  Обсуждает компьютерную тематику даже с людьми едва сведущими в данной области.

 Теряет чувство времени, проводя время в интернете забывает об учебе, домашних делах, встречах и договоренностях.

  Посещает сайты не с целью найти нужную информацию, а заходит на них бесцельно и механически.

 Тратит немалые деньги на интернет, а также на обеспечение постоянного обновления, как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения. Еще и пытается скрыть это от близких.

  На физиологическом уровне чувствует последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.

  Испытывает влияние информации из сети на свое психологическое самочувствие — негативные новости или сообщения вызывают в нем бурю отрицательных эмоций, таких как ярость, печаль или тревогу.

 Замечает как близкие люди, все чаще начинают выражать свое возмущение по поводу того, что он слишком много времени проводите в интернете. И это является явным признаком интернет-зависимости. Самому чрезмерную увлеченность интернетом заметить бывает сложно.

**Психологическая коррекция интернет-зависимости**

Как обнаружить и избавить ребенка от интернет-зависимости? Мы советуем, прежде всего, обратить внимание на особенности его поведения.

**I.**          Создать условия для того, чтобы ребенок смог проанализировать свое поведение и понять, есть ли в его поведении признаки такой зависимости. Предложите ему ответить на вопросы анкеты.

***Анкета «Зависимы ли вы от интернета?»***

 Вы проводите больше времени с компьютером, чем с живыми людьми?

 Вы не можете удержать себя в руках. Если вы не можете выйти из сети до поздней ночи, хотя обещали себе еще утром через полчаса убраться в квартире, приготовить домашнее задание, то у вас проблемы.

 Вы лжете о времени, проводимом за компьютером. Если вы чуточку приукрашиваете правду каждый раз, когда кто-то интересуется, как и сколько вы пользовались компьютером, то это можно считать очевидным признаком зависимости.

 Если родители пытаются воспрепятствовать вашему нахождению в интернете, вы даете агрессивную реакцию: кричите, грубите, топаете ногами, бросаетесь вещами – это зависимость.

 Вы считаете, что не можете прожить без сети. Если вы не представляете себе жизни без компьютера и не знаете, сможете ли выполнить ту или иную задачу без использования сети - это зависимость.

 Если вы пропускаете занятия в учебном заведении, не ходите на прогулки, не посещаете секции, кружки, а только сидите за компьютером - это зависимость.

 Если вокруг вас почти не осталось близких, не важно кого: семьи, друзей или просто случайных знакомых из-за того, что вы постоянно в сети, то вам уже следует обратиться к профессионалам, причем телефон лучше найти в бумажном справочнике, а не в сети.

**II.**      Основной принцип ослабления зависимости – замещение: формирование полноценной духовной и интеллектуальной жизни, живое общение с родителями и сверстниками, внимание и забота, занятия на кружках и спортивных секциях, помощь в работе по дому. На время оторваться от интернета одержимому пользователю могут помочь и окружающие. Можно предложить ему составить компанию в спортзале, пригласить в театр, кино или на прогулку, организовать турпоход. Следует сделать все, чтобы привлечь его к разнообразным делам, где задействованы мышление и сила, концентрация и расслабление, творчество. Кроме того, зависимому ребенку нужно объяснить, что постоянное сидение перед монитором негативно сказывается на физическом состоянии: может возникнуть синдром сухого глаза, астенопия (зрительное утомление), боли в спине и запястье, онемение в шее.

**Профилактика интернет–зависимости**

Работу по профилактике интернет-зависимости нужно начинать, прежде всего, с родителей. Чем больше времени ребенок проводит, общаясь в семье, тем меньше у него соблазна сесть за компьютер.

Из-за чрезмерных требований, больших нагрузок или в силу иных внешних причин может нарушаться так называемая адаптация ребенка в обществе. А социально дезадаптированные дети более склонны к интернет-зависимости. Дело в том, что в сети можно не бояться быть осужденным, даже оступившись, можно начать все сначала. Виртуальный мир более богат возможностями для общения, чем реальный, где часто приходится идти на компромисс. В сети же можно выстроить свой собственный мир, где не нужно будет приспосабливаться и который будет максимально интересен конкретному ребенку. Для застенчивых детей это может стать мостом на пути повышения их самооценки, раскрепощения. Поэтому, если ваш ребенок замкнут, плохо идет на контакт с другими людьми, меланхоличен, то следует внимательно следить за «дозировкой» интернета, чтобы последний из средства становления и развития личности не превратился в манию.

Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.

Все познается в сравнении. Поэтому задайтесь такими вопросами, как время, проведенное в интернете, влияет на успехи в учебе, взаимоотношения со сверстниками и родными, сколько времени ребенок тратит на сеть. При появлении подозрений, обратитесь к специалистам, например, можно проконсультироваться с педагогом или психологом. Ведь навязчивое желание использовать интернет для общения или иной самореализации, может быть отголоском других проблем: заниженная самооценка, депрессия. Разобравшись с причинами, вызывающими зависимость и решив их, сама зависимость может сойти на нет.

Запрещать пользоваться интернетом не стоит. Запретный плод – сладок. Интернет настолько прочно вошел в нашу жизнь, что является неотъемлемой и важной частью как нашей общественной жизни, так и ребенка. Зато можно и нужно установить «Внутрисемейные правила использования интернета», куда включить такие ограничения, как количество времени, затраченное на сеть, табу на подключение до выполнения работы по дому, ограничения на посещение подозрительных ресурсов или ресурсов, устанавливающих возрастной ценз. Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время, если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему, почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

Осуществляйте негласный контроль за своими детьми. Есть, конечно, специальные программы, которые ограничивают доступ к сети интернет. Но сообразительный ребенок может и догадаться, как отключить эту службу. Поэтому лучше всего развивать в ребенке чувство ответственности, самоконтроль, дисциплину. Пусть это станет вашей конечной целью. Тем более  что подобные качества часто выступают серьезными помощниками во взрослой жизни.

Главное – это равновесие. Поощряйте ребенка на общение с другими детьми на улице, принимайте участие в организации его досуга. Предложите посещать кружки и секции. Там собираются дети с одинаковыми интересами и им легче находить общий язык.

Попробуйте и такой вариант, как альтернатива. Например, если ваших детей интересуют онлайновые игры на определенную тематику, предложите им их аналог. Таким аналогом может стать чтение книг на ту же тему.