**ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.

Дети и подростки с признаками интернет-зависимости существенно отличаются от сверстников без зависимости как по характеру, так и по способности к общению, самооценке. Принимая во внимание особенности подростков с интернет-аддикцией, **психологи советуют родителям придерживаться некоторых правил:**

1. Отношения в семье следует строить на принципах честности и умении признавать ошибки.
2. Нельзя оскорблять ребенка и его круг общения.
3. Следует быть другом и помощником своему ребенку. Позиция «Я – старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям.
4. Следует сделать так, чтобы ребенок мог довериться родителям всегда и при любых обстоятельствах.
5. Не стоит бояться показывать свои чувства ребенку, если родители расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в родителе не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне со стороны родителей о прекращении работы за компьютером, то не следует «торговаться» с ребенком: «Сначала сделаешь что-то (уроки, выполнишь домашние обязанности), только потом можешь поиграть».

Если использовать эти несложные советы хотя бы частично, то со временем ребенок поймет, что родители желают ему только хорошего и являются его друзьями. Многие дети уверены в том, что родители создают им проблемы специально. Такие дети постепенно начинают думать о себе плохо, в результате низкой самооценки они могут стать проблемными детьми, с которыми сложно строить общение.

**Следующие рекомендации помогут родителям предотвратить возникновение компьютерной и интернет-зависимости.**

1. ***Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно соблюдать эти рамки***. Количество времени следует выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется допускать до компьютера: не стоит мешать ребенку познавать мир постепенно и без вмешательства искусственного интеллекта. Начиная с 5 лет ребенку можно позволить знакомиться с компьютером, но не более 2 часов в день и не подряд, а по 15–20 мин. с перерывами. При этом надо объяснить, что реальная жизнь и герои компьютерных игр – две разные вещи, не совместимые между собой. С 7 лет ребенок может самостоятельно отличить виртуальный образ игры от реального. После 12 лет наступает наименее тревожный период, так как ребенок может различать образы различных реальностей. Но это всего лишь усредненные данные, всегда нужно исходить из конкретных личностных и индивидуальных особенностей детей в том или ином возрасте.
2. ***Нужно больше общаться с ребенком***, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать с ним различные мероприятия.
3. ***Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.***
4. ***Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям.*** Пусть он двигается и испытывает радость от этого. Ведь когда ребенок сидит за компьютером, все его физические нагрузки заключаются лишь в движении мышкой по столу.
5. ***Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение*** со сверстниками и друзьями.
6. ***Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком,* выбирать развивающие игры.**
7. ***Нужно показывать ребенку личный положительный пример.***
8. ***Отношения в семье следует строить на принципах честности и умении признавать ошибки.***
9. ***Нельзя оскорблять ребенка и его круг общения.***
10. ***Следует быть другом и помощником своему ребенку***. Позиция «Я – старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям.
11. ***Следует сделать так, чтобы ребенок мог довериться родителям всегда*** и при любых обстоятельствах.
12. ***Не стоит бояться показывать свои чувства ребенку***, если родители расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в родителе не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
13. ***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.
14. ***Дети и подростки нуждаются в самовыражении***. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.

Наравне с родителями существенную роль в жизни подростков играют учителя. Поэтому для них также важно придерживаться некоторых правил в работе с подростками с интернет-зависимостью. **В этом отношении функция педагогов во многом будет являться просветительской.**

* Прежде всего, педагогам необходимо н***аучить ребенка искать нужную ему информацию и проверять ее,*** в том числе с помощью взрослых, внимательно относиться к «скачиванию» платной информации и получению платных услуг из сети интернет, особенно путем отправки sms-сообщений – во избежание потери денег.
* Важно ***сформировать список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми можно пользоваться***; информировать ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе сеть, объяснить, что в сети интернет, как и в жизни, встречаются и «хорошие», и «плохие» люди, и поэтому при столкновении с негативом или насилием от другого пользователя нужно сообщить об этом близким людям.
* Важно ***не критиковать ребенка***, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только усугубить проблему и отдалить его от друзей и близких. Критика воспринимается подростком как отказ понять его интересы и потому вызывает замкнутость, агрессию.
* Следует ***поощрять ребенка за общение со сверстниками*** в клубах, кружках, в которых подросток может проявить себя, развить свои таланты и способности.
* Стоит ***чаще проводить классные часы***, вместе гулять, посещать выставки, концерты, выезжать на природу.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у подростков»**

**Управление каналами информации:**

1. Определите, сколько времени Ваш сын или дочь проводят у экрана;
2. Наладьте родительский контроль, постепенно приведите время к нормам;
3. Помните, что ограничивая ребёнку доступ к компьютеру или планшету, Вы должны предоставить равноценную замену (например, устроить совместную прогулку, поход в музей и т.п.)
4. Ограничьте доступ к играм и фильмам с высоким содержанием насилия (ориентируйтесь на рейтинги: +6, +12, +16, +18);
5. Умейте быть продвинутым пользователем компьютера, Интернета;
6. Исключите или хотя бы снизьте проявления зависимого поведения со своей стороны (табак, сериалы, и т. п.), при необходимости — обратитесь за помощью сами;
7. Привлекайте ребёнка к использованию полезных программ и сайтов;
8. Проверьте, не является ли ребёнок уже зависимым с помощью опросника Кулакова для родителей; если это так, обратитесь к специалисту;

**Развитие эмоционально-волевой сферы**:

1. Помогайте отслеживать и анализировать свои поступки, мысли, эмоции;
2. Научите осознавать свои потребности, ставить цели и достигать их, организовывать время (например, с помощью книги М.А. Лукашенко «Тайм-менеджмент детей и подростков: книга продвинутых родителей»);
3. Обеспечьте физическую активность (минимум – 2 часа в день);
4. Развивайте музыкальные вкусы, приобщайте к классической музыке;
5. Поощряйте творческое решение актуальных проблем.

**Социальное развитие:**

1. Создайте условия для того, чтобы Ваш ребёнок (подросток) нашёл себе группу сверстников, которая помогала бы ему развиваться;
2. Найдите учреждение дополнительного образования (работы) для ребёнка (подростка), помогите ему найти его самому;
3. Среднему и старшему подростку (13-17 лет) создайте условия для самоопределения (например, познакомьте его с профессионалами, вместе посещайте дни открытых дверей);
4. Станьте участником родительского сообщества, организуйте вместе дела по воспитанию детей.

 При необходимости обращайтесь к специалистам!   (учителям, психологам, психотерапевтам, психиатрам)

**Источники:**

1. <https://sveka4.edusite.ru/p192aa1.html>
2. <http://netaddiction.ru/481>
3. <https://primpms.ru/profilaktika-kompyuternoj-zavisimosti-v-seme/>