**Как избавиться от Интернет- зависимости ребенка:**

В программе лечения интернет-зависимости следует использовать комплексные решения. Варианты, на которых можно построить терапию:

* семейные традиции: вылазки на пикник каждое второе воскресенье, рыбалка по субботам — ребенок на подсознательном уровне начнет переключаться;
* формирование круга интересов: книги, лепка, танцы, спорт, музыка. Нужно найти то, чем ребенок так же «заболеет», и необязательно это должно быть одно направление;
* вербальное общение: обсуждение интернета, его угроз и возможностей, интересных игр. Нужно переиграть сына или дочку в той игре, которой он или она увлечена, чтобы заговорить со своим чадом на одном языке.

*Конечно, компьютер – не страшное чудовище, и он во многом может стать полезной техникой и помощником в учебе. Но только в том случае, если используется во благо ребенка под неусыпным контролем родителей и строго по времени.*



***Учите ребенка черпать информацию в книгах и научных фильмах, во внешнем мире. И учите его получать удовольствие от жизни,******чтобы не было необходимости искать это удовольствие в интернете.***

Подготовила педагог Н.А. Новосёлова

**Смоленское областное государственное бюджетное учреждение«Гагаринский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Яуза»(СОГБУ СРЦН «Яуза»)**

215047 Смоленская область, Гагаринский район

с. Карманово ул. Октябрьская д.8

тел. 8-(48135) 7-78-59, тел./факс 8(48135) 7-79-23

|  |
| --- |
|  |

**Профилактика Интернет-зависимости**

МОУ Центр психолого-медико-cоциального сопровождения "Лабиринт"



***Памятка для родителей***

*с. Карманово*

**Интернет-зависимость-это** расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

**Виды компьютерной зависимости:**

1. **Игровая** – это детская зависимость от компьютерных игр (индивидуальных или групповых сетевых), когда за ними проводится слишком много времени. Ради них забывается обычная реальность. Уходят на второй план учёба, родители, друзья, хобби.
2. **Сетевая** – чаще всего этим видом зависимости страдают неуверенные в себе люди, которые не умеют или стесняются общаться в «реальной» жизни. Таким людям не хватает реального общения, и поэтому они общаются внутри виртуального мира.
3. **Серфинг -** так называется бесконечное бесцельное брожение с сайта на сайт, подобно тому, как серфингист преодолевает волну за волной, получая от этого фантастический кайф. Они снова и снова прокручивают ленту, выискивая новые фотографии и истории, бездумно их лайкают, даже не всматриваясь толком и уж тем более не вчитываясь.

**Признаки компьютерной зависимости у детей**

* Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
* Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером.
* Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм.
* Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
* Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
* Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
* На любые ограничения, связанные с компьютером, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
* Ребенок начинает есть возле компьютера.
* Ребенок приходит из школы и первым делом включает компьютер.

**Нарушение здоровья страдающего компьютерной зависимостью**

* нарушение зрения,
* снижение иммунитета,
* головные боли,
* повышенная утомляемость,
* бессонница,
* боли в спине,
* туннельный синдром (боли в запястье).

**В качестве профилактики родители должны:**

* подавать личный пример: самим не просиживать у компьютера и в телефоне часы напролёт;
* сформировать у ребёнка круг интересов (увлечь хобби, записать на кружок или в секцию);
* уделять ему максимум внимания, искренне интересовать его жизнью, увлечениями, желаниями, эмоциями;
* обучать этике интернет-общения;
* приветствовать общение со сверстниками в реальности;
* обеспечить двигательную активность: увлечь каким-либо видом спорта, делать вместе утреннюю зарядку, по вечерам гулять пешком, путешествовать, устраивать походы;
* контролировать деятельность за компьютером и в телефоне: отслеживать время, проведённое за ними; игры, в которые играет;
* не бояться на начальных этапах зависимости ограничивать время: полчаса — для младшеклассников и не более часа — для подростков;
* точно так же не бояться запрещать играть в жестокие и страшные игры;
* приобщать к развивающим и полезным играм и сайтам.