**Памятка по профилактике Интернет-зависимости.**

*СИМПТОМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:*

•        равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, школьным и внешкольным мероприятиям;

•        неоправданно частая проверка соц. сетей на наличие новых сообщений, «лайков»;

•        чрезмерно длительное пребывание за компьютером, с планшетом, смартфоном (более 2 часов непрерывно);

•        быстрый, неряшливый прием пищи, часто прямо перед монитором, или вместе со смартфоном в руках;

•        «выпадение» из реального времени;

•        визуально наблюдаемое бесцельное «перескакивание» с одной компьютерной программы на другую;

•         неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения;

•        постоянные или значительно более частое общение в режиме on-line, чем непосредственные;

•        погружение в Интернет как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности, тревоги, подавленности;

•        приоритет пребывания в Интернет над всеми остальными видами деятельности и общения;

•        нарушение обещаний в отсутствие взрослых не входить в Интернет;

Если у ребенка наблюдается 4-5 симптома, то это свидетельствует о наличии компьютерной зависимости.

*Уважаемые родители, перед вами психологические рекомендации, как вести себя с ребенком в целях профилактики Интернет-зависимости.*

**1.** **Будьте другом** и помощником своему **ребенку**. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам **довериться** всегда и при любых обстоятельствах.

**2.** **Показывать** личный **положительный пример**. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре. Или постоянно самим пользоваться социальными сетями, а от ребенка требовать отказа в их использовании.

**3.** **Ограничить время** работы с компьютером и различными гаджетами, объяснив, что это не право, а привилегия, поэтому использование их подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать использовать гаджеты, компьютеры или смартфоны нельзя. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».

**4.**Обязательно предложить ребенку **другие возможности времяпрепровождения**. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.).

**5.** **Использовать компьютер и гаджеты** как элемент эффективного воспитания, **в качестве поощрения** (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.).

**6.** **Обратить внимание на игры**, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

**7.**Следует помнить, что **Интернет-зависимость реже проявляется** у подростков и детей, **занимающихся спортом**, поэтому постоянно следите, чтобы ребенок должное время уделял физическим нагрузкам

**8.Научите ребенка** навыкам безопасного **поведения в сетях** :

* Не разглашать личную информацию в Интернете.
* Выйти из Интернета или закрыть сайт, если что-то кажется подозрительным.
* Не добавлять в «друзья» посторонних (не принимать от них подарки) и т.д.
* **НИКОГДА** не встречаться в реальности с незнакомыми людьми без присмотра членов семьи.

**9.**Культивируйте чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) – повод и основание ухода в виртуальный мир.

**10.** Проводите больше времени со своими детьми. Играйте с ним в настольные, подвижные игры. Демонстрируйте ребенку привлекательность и разнообразие реального мира.

Памятка для родителей

**«Профилактика**

**Интернет-зависимости**

**у детей и подростков»**

