**ГКОУ «С(к) ШИ №9 для детей-сирот»**

**Консультация для родителей:**

**«Интернет-зависимость:**

**пути преодоления»**



Социальный педагог

2025

В сети компьютерной зависимости чаще попадают дети в возрасте 10-16 лет. Ничего удивительного - в этом периоде психика неустойчива. Но как утверждает статистика на **«компьютерную иглу» все чаще подсаживаются** и младшие школьники, и **дошкольники**. Что делать если ребенок «увяз» в компьютере. Причем, это не обязательно компьютерные игры, это может быть интернет (общение на форумах, разных чатах, сетях социальных).

Для начала необходимо выявить причину, понять, почему это произошло.

**Основными причинами компьютерной**

**зависимости могут быть:**

* Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми;
* Недостаток внимания со стороны родителей;
* Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении;
* Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
* Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
* Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером;
* Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

**Опасности компьютерной зависимости:**

* Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения;
* На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе;
* В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем;
* Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм;
* Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность; ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру;
* Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов;
* Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение;
* зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу;
* Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли;
* Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность;
* Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами об игре;
* Часто такие взрослые сами зависимы от компьютера и интернета;
* Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги;
* Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера.

Возможно, изначально родители не видели ничего плохого в таком времяпровождении и не устанавливали контроль и время для игр. Необходимо понимать, что любая зависимость (алкогольная, наркотическая) не формируется на пустом месте. Фундаментом для зависимости может стать страх, комплексы, переживания. Поэтому важно уделять ребенку больше внимания, создать доверительные отношения, чтоб вовремя разобраться и помочь.

Контроль - первый шаг к успеху. Не надо пускать на самотек, и надеяться, что ребенок сам определит время, когда пора остановиться (взрослый порой не замечает, что уж требовать от ребенка). Чтоб не было конфликта необходимо заранее согласовать время с ребенком. И оперировать этим соглашением, когда он будет выпрашивать еще чуть-чуть времени. **Дошкольникам вообще не желательно сидеть за компьютером, но если уж так вышло, что доступ есть, то 15-20 минут - это максимум**. Игры при этом должны соответствовать возрасту. До 10 лет норма 30 минут, от 10 до 14 лет - час. Естественно, остальное свободное время ребенок не должен слоняться без дела. Найдите занятие согласно его интересам, достойную альтернативу.

Не предлагайте ребенку компьютерную игру в качестве награды за что-то: «Выучишь стих, пущу тебя поиграть». Это еще больше усилит тягу к компьютеру. Усилится психологическая привязанность.

Не критикуйте чадо за его слабость, не пытайтесь насильственно оторвать от компьютера. Исключите угрозы и шантаж. Все это настроит ребенка против вас, вызовет в нем протест и агрессию, а у нас абсолютно противоположные задачи. Настройте ребенка на доверительные отношения, для этого сыграйте с ним вместе, так сказать разделите увлечения. Увидев в вас единомышленника, он начнет прислушиваться к вашему мнению, и будет легче с ним договориться. Объясните ребенку в спокойных тонах, что именно вас беспокоит, огорчаем в его увлечении.

Необходимо контролировать не только время, но качество игр. Исключите игры с элементами насилия, изменяющие психику и вызывающие болезненную зависимость. Подберите игры развивающие мышление, логику, способность к анализу, обучающие (математике, чтению, иностранным языкам). Так время пройдет не только приятно, но и полезно.

Полностью исключать компьютер из жизни ребенка не нужно, время такое. Лучше направить его «компьютерную» энергию в правильное русло. Курсы компьютерной графики, грамотности, программирования – то, что нужно.

**Важно знать!**

* Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся – нельзя;
* Делать это стоит последовательно;
* Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих;
* Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер;
* Но стоит ли ждать этого «насыщения», особенно когда речь идет о детях;
* Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств;
* Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.

**Несколько рекомендаций родителям:**

* Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
* Не оскорбляйте ребенка и его круг общения.
* Будьте другом и помощником своему ребенку.
* Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
* Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией.
* Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
* Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком, надо четко заявить о своей позиции и объяснить её.
* Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок.
* Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.
* Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.
* Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.
* Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.
* Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.
* Не ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.