**Шесть рекомендаций по преодолению интернет-зависимости у ребенка**

**(советы психолога родителям ребенка школьного возраста)**

**Рекомендация 1.**

Как узнать, есть ли у вашего ребенка компьютерная или интернет-зависимость? Компьютеры и прочие современные гаджеты стали неотъемлемой частью нашей жизни. Вернуться в прошлое, т.е. совсем лишить ребенка возможности работать за компьютером, сегодня уже невозможно. Как отличить «нормальное» пребывание в Интернете от патологической зависимости? Есть несколько основных признаков, которые указывают на наличие патологической компьютерной зависимости (или интернет-зависимости):

• Ребенок проводит за компьютером МНОГО времени – более 4 часов в сутки

• Сидение за компьютером ломает режим дня ребенка (например, ребенок сидит в Интернете по ночам, из-за чего сильно не высыпается)

• Пребывание за компьютером является приоритетом (т.е. ребенок первым делом садится за компьютер)

• Компьютер становится интереснее и важнее всех остальных дел – учёбы, общения с друзьями, прогулок на улице, занятий спортом.

• Активность ребенка за компьютером однотипна (например, он ТОЛЬКО общается в социальных сетях, или он ТОЛЬКО играет в онлайн-игры.)

• Эмоциональное состояние ребенка прямо зависит от компьютера: пока он «в компьютере», настроение прекрасное, как только нет возможности сесть за компьютер – настроение отвратительное

**Рекомендация 2.**

Сначала разберитесь с причинами! Современные исследования обнаружили, что есть три основных формы проявления интернет-зависимости:

1) Игровая зависимость. Сегодня существует множество онлайн-игр, многие из которых являются «суррогатными мирами», претендующими на то, чтобы полностью подменить реальную жизнь.

2) Виртуальное общение. Это бесконечные «диалоги ни о чём» в социальных сетях, чатах. Причиной виртуального общения чаще всего являются трудности с общением в реальной жизни.

3) Бессмысленное «скольжение», перескакивание с одного сайта на другой. Бесконечное скачивание в огромных количествах картинок, музыки и т.п. Причиной могут быть проблемы в общении с родителями (непонимание, нехватка любви и внимания со стороны родителей). Бегство в виртуальный игровой мир провоцируется и внешними проблемами (отсутствие друзей, много свободного времени) и внутренними (например, повышенная тревожность).

**Рекомендация 3**. Начните с себя

Объяснять ребенку то, что долгое пребывание за компьютером опасно для его физического и психического здоровья – бесполезно, если вы сами проводите полдня за компьютером. Для детей является значимым, не ЧТО мы им говорим, а КАК мы поступаем. Это особенно важно в общении с подростками, которые очень хорошо замечают любое лицемерие со стороны родителей. Что можно сделать?

• По возможности поменьше сидите за компьютером в присутствии ребенка! Живите полноценной и реальной (а не виртуальной) жизнью.

• Если вы ограничиваете время пребывания ребенка за компьютером (например, не более 1,5 часов), то и сами в присутствии ребенка сидите за компьютером не более 1,5 часов

• Не молчите! Говорите ребенку о том, ЗАЧЕМ, ради достижения какого результата вы работаете за компьютером. Это очень важно, т.к. ребенок сам не научиться ставить ЦЕЛЬ (Для чего я сажусь за компьютер?). А если он не научится ставить цель, то не сможет контролировать своё время за компьютером.

**Рекомендация 4.**

Сегодня высокие технологии развиваются с космической скоростью. Очень часто дети в своей компьютерной «продвинутости» начинают значительно опережать своих родителей. Если ваш ребенок несовершеннолетний, то всю полноты ответственности за его жизнь, здоровье и безопасность несёте именно вы – его родители! В Интернете сегодня ОЧЕНЬ много вполне реальных угроз: от маньяков-педофилов до мошенников, старающихся «развести» на деньги. Практически в любой онлайн-игре можно купить какие-нибудь бонусы за вполне реальные деньги. Довольно часто возникают ситуации, когда на эти бонусы ребенок тратит все свои карманные деньги, и даже начинает подворовывать. Если ваш ребенок что-то скрывает, если он не готов открыто поделиться с вами информацией о том, чем именно он занимается в Интернете – будьте особенно внимательны! Вполне возможно, что он находится на грани чего-то нехорошего. Это тот самый случай, когда вы можете (и даже должны!) получить максимум информации о том, что делает ваш ребенок в Интернете любым способом. Вы имеете полное моральное право посмотреть историю посещаемых ребенком интернет-страниц в его браузере. Кроме того, сегодня существует довольно много программ, которые ведут своего рода учёт – какие программы и в течение какого времени были запущены на компьютере? Таких программ довольно много; их вполне можно найти в сети и установить на компьютер ребенка. Многие из них работают скрытно, так что ребенок даже не догадается об их работе. Если не справитесь с установкой самостоятельно – обратитесь в салон компьютерной помощи.

**Рекомендация 5**. Поддерживайте хорошие отношения и повышайте реальную самооценку.

Даже если ваш ребенок совсем «отбился от рук», и доставляет вам множество неприятностей из-за своей Интернет-зависимости, не выплескивайте на него свои отрицательные эмоции!

Чтобы поддержать хорошие отношения – повышайте реальную самооценку ребенка. Как это сделать? Просто! Хвалите ребенка за любые, даже самые маленькие, успехи и достижения в реальном мире. За хорошие оценки, за помощь по дому, за что-то, сделанное своими руками, за спортивные достижения и т.п. Учтите, что «реальная самооценка» основана на успехах в реальной (а не в виртуальной!) жизни.

**Рекомендация 6**. Эмоции побеждают эмоции

Один из способов преодоления зависимости: дать ребенку больше сильных и ярких положительных эмоций в реальной жизни. Реальная жизнь должна стать интереснее, чем виртуальная .

Помните главное: надо создать для ребенка жизнь, которая будет ярче и интереснее, чем виртуальная реальность; и надо, чтобы ребенок имел интересные увлечения.