Памятка по профилактике Интернет-зависимости

**CИМПТОМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

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

        неоправданно частая проверка электронной почты;

        чрезмерно длительное пребывание за компьютером;

        быстрый, неряшливый прием пищи, часто прямо перед монитором;

        «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;

        отрицание, часто аффективное, компьютерной зависимости.

Если у ребенка наблюдается 3-4 симптома, то это свидетельствует о наличии компьютерной зависимости.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

 1.Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.

2. Постоянно проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей подростка. Содействуйте  и поощряйте его творческие начинания от увлечения живописью до прыжков с шестом.

3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам

 4. Личный пример в использовании возможностей компьютера:

 делайте акцент на применение компьютера в своей работе, используйте в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививайте навыки культуры общения с современной техникой.

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

 6. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».

 7. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и однобокость переживаний в режиме on-line.