



Буклет для родителей

«Подросток и Интернет»

Шенкурск, 2018 год

Использованы материалы интернет- ресурсов

Кажется, ребёнок **живёт в сети**, его, не интересует ничего, кроме сети, общается он там, играет, отдыхает — всё бесконечно.

Что же он там делает?

Возможностей использования сети огромное количество.

Во-первых, подростки испытывают потребность в общении со сверстниками, во множестве контактов, новых знакомств, возможности обмениваться информацией. Эту потребность они реализуют через «чаты», «форумы» и электронную почту. Многих привлекает возможность общаться от разных лиц (бесплатные электронные адреса можно зарегистрировать на любую вымышленную фамилию и имя), многие подростки компенсируют в Интернете недостаток общения в повседневной жизни, используют Сеть как способ самоутверждения.

Во-вторых, Интернет позволяет подросткам получать информацию, которую они хотят получить, а не то, что им навязывают средства массовой информации, к которым постепенно они теряют доверие. Степень доверия к информации представленной в Сети несколько выше, так как там они могут найти намного больше информации по одному и тому же вопросу.

Причины возникновения компьютерной зависимости

1. Самая первая и главная – отсутствие навыков *самоконтроля* у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию.
2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.
3. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.
4. Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советоваться, а значит слушать и слышать советы и рекомендации.
5. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него.
6. Ребенок лишен родительского внимания и удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.
7. Ребенок не умеет справиться с трудностями жизни, не находит поддержки взрослых и уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном мире взрослых.
8. Бурная переписка (более 20 сообщений в день) также способствует возникновению компьютерной зависимости, так как время в переписке летит незаметно.
9. Отсутствие контроля со стороны взрослых, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.
10. Сильный рефлекс подражания, уход в «нереальность» вслед за товарищем.
11. Ребенок замкнут, малообщителен, не принимается сверстниками.

Последствия неограниченного пребывания за компьютером

1. Общение с компьютером, вместо живого общения, учит отдавать команды, приказания и проверять их исполнение. Личность ребенка при этом не развивается, создается иллюзия общения.
2. Человек в Интернете просматривает, например, электронные энциклопедии. Именно просматривает, а не изучает – так формируется поверхностное отношение к познавательной информации. Эта деятельность не требует усилий для осмысления, продумывания, вникания, так как вдумчивое чтение здесь места не имеет.
3. Любой эмоциональный дискомфорт устраняется с помощью погружения в игру, в Интернет, ребенок не учится никаким другим способам решения проблем, формируется инфантильный стиль отношения к проблемам.
4. Сидение за компьютером «сажает» зрение. Глаза страдают от нечеткой картинки, плохого света, от бликов, от необходимости долго смотреть в одну точку. Глазные мышцы устают, теряют эластичность. Если ребенок в возрасте 14-15 лет ежедневно проводит у компьютера около 2 часов, потеря зрения на диоптрию в год ему гарантирована. Наш глаз привык воспринимать преломленный свет, а работая за монитором, мы смотрим на сам источник света. Изображение на экране мелькающее, что создает дополнительную нагрузку на органы зрения, наши глаза расслабляются только тогда, когда мы смотрим в даль.
5. Из-за неудобного стула и стола, работающий на компьютере со временем может заработать сколиоз. От долгого сидения нарушается кровообращение в области таза, что может привести к геморрою и ожирению.
6. При длительной работе за компьютером может развиваться шейный остеохондроз, так как страдают мышцы шеи, плечевого пояса, спины и позвоночник.
7. Нагрузка приходится также и на ноги, сидячая работа ведет к застою крови. Поэтому гимнастику надо делать стоя, включив обязательно упражнения для ног – ходьбу на месте, приседания, встряхивания ногами.
8. Подростки, склонные к увлечению компьютерными играми, как правило, имеют повышенный риск стать алкоголиками или наркоманами.
9. У работающих за компьютером существует необъяснимое огромное желание часто перекусывать во время работы, и чаще всего обходятся бутербродами, что ведет к проблемам с ЖКТ.

Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера

1. Познакомьте его с временными нормами.
2. Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, музыкальная школа, спортивная секция).
3. Приобщайте к домашним обязанностям.
4. Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникновения у него проблем, конфликтов.
5. Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребенка в дом.
6. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.
7. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
8. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
9. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Установите запрет на вхождение определенной информации.

10. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противопоставление тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

11. Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые установили для ребенка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимым? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

И последний наш совет Вам – будьте внимательны к своим детям!

Территориальная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации МО «Шенкурский муниципальный район»