

## Памятка по профилактике Интернет-зависимости

### **СИМПТОМЫ 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 односторонность переживаний в режиме on-line.