**Профилактика игровой и Интернет-зависимости среди учащихся.**

****

**Как уменьшить неприятные последствия долгой работы за компьютером?**

     Существуют множество познавательных, развивающих игр. Виртуальная реальность при умелом использовании является полем для развития, познания и совершенствования человека. Это требование реальности. Но все хорошо в меру. Компьютер не должен заменять другие способы познания, развития и общения. Существует несколько простых правил использования компьютерной техники.

* **Освещение при работе с компьютером**должно быть не слишком ярким, но и не отсутствовать совсем, идеальный вариант - **приглушенный рассеянный свет**.
* Поставьте стол так, чтобы **окно не оказалось перед вами.** Если это неизбежно, купите плотные шторы или жалюзи, которые отсекут свет. Если окно сбоку, решение то же - шторы, жалюзи.
* **Экран монитора должен быть абсолютно чистым**; если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми.
* **Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо**, ни в коем случае не наискосок.
* **Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз.** Это разгрузит те группы глазных мышц, которые напряжены при обычном направлении взгляда - вниз или вперед. Держите голову прямо, без наклона вперед. Периодически на несколько секунд закрывайте веки, дайте мышцам глаз отдохнуть и расслабиться.
* **Экран монитора**должен быть **удален от глаз**минимум на 50-60 сантиметров. Если на таком расстоянии вы плохо видите изображение, выберите для работы шрифт большего размера. Если близорукость превышает 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков для работы "вблизи" и "для дали".
* **Составьте график работы вашего ребенка за компьютером.**Оговорите количество времени, которое он может проводить за компьютером
* Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
* Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.

**ПРИЗНАКИ**

**КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

* Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
* Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
* Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
* Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретение новых игр;
* Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
* У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
* Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
* Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
* Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
* Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
* Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

     Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок (при игре дети практически не моргают) может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

**ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

**У ДЕТЕЙ**

     Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.

     Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.

     Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.

     Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него нежелательно.

     Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время, если ребенок все же встретился с такой информацией, нужно в доступной форме объяснить ему, почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

     **Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.**