

Компьютер является великим достижением человеческой мысли. Но новые технологии оставляют нам старые проблемы.

Интернет активно используется взрослыми, занимающимися **эксплуатацией детей**, педофилами для установления контакта и назначения встреч с ними. При этом многие жертвы считают, что беседуют через интернет со своими ровесниками.

Интернет является основным путём **обмена порнографическими изображениями**, в том числе и детей между педофилами.

Компьютерная, в т.ч. и интернет, зависимость, определяется как **психическое расстройство**, характеризующееся навязчивым желанием включить персональный компьютер (для игр, общения в сети и т.д.) и болезненной неспособностью вовремя отключить его.

Увлечение **ребенка к видеоиграм может быть симптомом более серьезной, скрывающейся под этим, проблемы**. Например, ребенок может увлекаться видеоиграми как средством спасения от серьезных трудностей в школе и огромного напряжения, существующего между членами семьи дома.

Серьезное привыкание, происходящее на почве взаимоотношений, требует профессионального вмешательства специалиста по семейной терапии, который может оказать помощь всей семье. Не исключено, что вся семья катится под откос и ребенку просто не под силу исправить положение.

Где провести границу между простым интересом и настоящей зависимостью?

Когда ваш ребенок занимается видеоиграми, постарайтесь заметить, не впадает ли он в состояние транса. **Это указывает на возникшее привыкание.**

Если вы пытаетесь ограничить время, проводимое ребенком за видеоиграми, а он упорно сопротивляется, втягиваясь в борьбу за право заниматься видеоиграми сколько ему хочется. **Это указывает на возникшее привыкание.**



Причины возникновения компьютерной и теле-зависимости:

- Отсутствие навыков самоконтроля
- Неразвитость волевого потенциала
- Неумение видеть работу, неприученность к труду
- Несамостоятельность, не умение советоваться слышать и прислушиваться к советам взрослых
- Незнание родителями правил психогигиены
- Лишение ребёнка родительского внимания, неудовлетворённость потребности в тепле и общении, эмоциональной поддержки, отсутствие контроля
- Неумение справляться с трудностями взрослой жизни
- Бурная SMS –переписка, более 20 в день
- Неспособность преодолевать жизненные трудности, устанавливать контакты для общения
- Давление и указание в семье
- Не осознание родителями взросления ребёнка
- Властность, капризность мамы, осуждающая и критикующая папу
- Неуверенность ребёнка низкая самооценка, замкнутость, малообщительность
- Развод в период возрастных кризисов
- Дефицит эмоциональной поддержки
- Сильный рефлекс подражания

Что делать чтобы ребёнок не стал зависим от компьютера

- Познакомить его с временными нормами.
- Контролировать разнообразную деятельность и занятость ребёнка, поощрять широту интересов.
- Приобщать к домашним обязанностям.
- Культивировать семейное чтение.
- Ежедневно общаться с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него трудностей, конфликтов.
- Контролируете круг общения с ребёнком, приглашайте друзей ребёнка в дом.
- Знайте, где ребёнок проводит свободное время.
- Учите правилам общения.
- Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
- Осуществляйте цензуру компьютерных игр, фильмов и мультфильмов.
- Играйте в настольные и другие игры, приобщайте ребёнка к играм вашего детства.
- Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
- Говорите с ребёнком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу.

Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимы?

Правила техники безопасности при работе за компьютером

- Ребёнку до 7 лет нежелательно пользоваться компьютером, либо не более 20 минут в день и не чаще чем один раз в два дня. Для детей 7-12 лет компьютерная норма – 30 минут в день, но не ежедневно, 12-14 лет – до 1 часа в день. От 14 до 17 лет максимальное время 1,5 часа.
- Монитор должен находиться в 60-70 см. от пользователя и чуть выше уровня глаз.
- Компьютер должен стоять в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.
- Правильно держать мышку, не зажимая и не сдавливая её.
- При работе руки не должны свешиваться со стола.
- При долгой работе за компьютером полезно делать гимнастику глаз, плеч и кистей рук.
- Устраивать выходные дни от работы за компьютером.
- Регулярная влажная уборка, в том числе и притирание салфеткой монитора.
- Не перекусывать сидя за компьютером, перекусы способствуют развитию заболеваний ЖКТ и ожирению.

Интернет и безопасность ребёнка

