**Лекция для родителей**

***Тема: Зависимость от интернета детей.***

Интернет-зависимость – навязчивое желание войти в интернет, находясь офлайн и неспособность выйти из интернета, будучи онлайн. Выделяют:

* Навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по всемирной паутине, поиск информации;
* Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети);
* Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети;
* Навязчивое желание потратить деньги – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянное участие в интернет-аукционах;
* Пристрастие к просмотру фильмов через интернет;.

Практически каждый пятый ребенок в России безуспешно пытается уменьшить проводимое в интернете время, часами блуждает в интернете без особой цели и чувствует себя дискомфортно, когда не имеет к нему доступа. В 10% случаев дети пренебрегают семьей, друзьями или школой, не спят или не едят из-за интернета.

Исследование стратегий родительского контроля выявило неутешительные закономерности: интернет-зависимость лишь немного ниже у тех, кому родители запрещают что-то делать в интернете и не зависит от объяснений, контроля и знания родителей о том, что ребенок делает в интернете. Заметим, что действия родителей гораздо сильнее влияют на частоту пользовательской активности ребенка: дети значительно меньше проводят времени в интернете, если родители запрещают им это, и несколько меньше - если родители объясняют и контролируют их.

Что же делать? В первую очередь, необходимо обратить внимание на возможные признаки интернет-зависимости у вашего ребенка.

* Прежде всего, оцените, сколько времени ваш ребенок проводит в сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.
* Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости – чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.
* Понаблюдайте за сменой настроения и поведения вашего ребенка после выхода из интернета. Возможно проявление таких психических симптомов как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить: головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.
* Поговорите со школьным психологом и классным руководителем о поведении вашего ребенка, его успеваемости и отношениях с другими учениками. Настораживающими факторами являются замкнутость, скрытность, нежелание идти на контакт. Узнайте, нет ли у вашего ребенка навязчивого стремления выйти в интернет с помощью телефона или иных мобильных устройств во время урока.

Если вы обнаружили возможные симптомы интернет-зависимости у своего ребенка, необходимо придерживаться следующего алгоритма действий:

1. Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и т.д.
2. Не запрещайте ребенку пользоваться интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которые ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и пр.). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в сети.
3. Ограничьте возможность доступа к интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате – это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает Ваш ребенок.
4. Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий – например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.
5. Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями – при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.
6. Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без интернета. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества.
7. В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.

Подводя итог, можно придти к **общим рекомендациям**, как обезопасить своего ребенка при пользовании Интернетом:

1. ***Установите компьютер в общей для всей семьи комнате***

В этом случае разговор об Интернете и наблюдение за его использованием станет естественным в повседневной жизни. Обсуждение проблем может стать проще, если компьютер находится в общей комнате. Кроме того, Интернетом можно пользоваться вместе.

1. ***Обсуждайте Интернет***

Проявляйте интерес к действиям ребенка и его друзей как в Интернете, так и в реальной жизни. Расскажите ребенку о прекрасных и увлекательных вещах, которые возможны в Интернете, а также о трудностях, с которыми можно столкнуться. Обсудите с ребенком действия, которые необходимо предпринять, если чувствуется неловкость в какой-либо ситуации в Интернете.

1. ***Узнайте больше об использовании компьютера***

Если вы сами являетесь пользователем Интернета, вам будет проще определить правильную тактику для детей и помочь им найти в Интернете полезный материал. И тем не менее, постоянно повышайте собственный уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей (например, посещение курсов, чтение специальной литературы, консультации с экспертами). И регулярно знакомьте всех членов вашей семьи с базовыми принципами безопасной работы на компьютере и в Интернете.

1. ***Используйте Интернет вместе***

Найдите сайты, которые подходят для детей, или узнайте о способах поиска полезной информации: запланируйте совместную туристическую поездку, просмотрите образовательные сайты для помощи в школьных заданиях или найдите информацию об увлечениях детей. Просматривая веб-сайты в Интернете вместе, можно также помочь ребенку оценить значимость найденной информации. Можно добавить любимые сайты в папку «Избранное», чтобы совместно просмотренные ранее веб-сайты можно было открыть одним щелчком мыши.

1. ***Договаривайтесь с ребенком о способе и времени использования Интернета***

Может оказаться полезным согласовать с ребенком время, которое он проводит за компьютером, а также список веб-сайтов, которые он может посещать. Это необходимо обсудить с детьми и прийти к определенному решению, которое всех устраивает.

1. ***Установите доверительные отношения с ребенком***

Это поможет избежать последствий столкновения ребенка с негативным опытом в Интернете. Положительный эмоциональный контакт ребенка с родителями поможет расположить его к трудному разговору о том, что произошло. Ребенок должен вам доверять и понимать, что вы тоже обеспокоены и хотите разобраться в ситуации и помочь ему, но ни в коем случае не наказать.

Надеюсь, сегодняшняя лекция поможет вам чувствовать себя а безопасности на просторах интернета и помогать своим детям избегать неприятностей в киберпространстве.

Спасибо за внимание!