

## Памятка для родителей

### «Как выявить интернет-зависимость у Вашего ребенка?»

Сегодня в России все более актуальны проблемы так называемой «интернет-зависимости» (синонимы: интернет-аддикция, виртуальная аддикция) и зависимости от компьютерных игр («геймерство»).



#### Как выявить признаки интернет-зависимости у ребенка:

1. Ребёнок проводит в глобальной сети больше свободного времени, чем прежде. Его тяжело оторвать от этого занятия.
2. Как только вы забираете гаджет, он не знает, чем себя занять, у него резко ухудшается настроение и наблюдается упадок сил.
3. У ребенка нарушается сон, он беспокойно спит ночью.
4. У школьника снижается успеваемость в учёбе, он становится рассеянным и невнимательным.
5. Ребёнок все время проводит в интернете, даже во время обеда или ужина.
6. Родные люди и друзья не радуют ребенка. Виртуальное общение вытесняет реальное. Ребёнок не общается со сверстниками, не играет с друзьями, пропускает школу и секции, не ходит гулять. Он предпочитает проводить время у компьютера.
7. Перестает выполнять свои прямые обязанности по дому: не хочет выносить мусор, мыть посуду, убирать свои вещи в шкаф.
8. Наблюдаются нарушения режима дня, отсутствие аппетита.
9. Нестабильное настроение ребенка, частая смена настроения, скрытность.
10. Необходимость быть «онлайн» ежеминутно. Стремление регулярно проверять социальные сети и онлайн-игры.
11. Если ребёнок остаётся без интернета, он становится агрессивным и его всё раздражает, может устроить истерику.

#### Последствия: чем опасна интернет-зависимость?

- все свободное (а иногда и занятое прежде на выполнение домашних заданий) время ребёнок проводит за телефоном, **теряя интерес** к окружающему миру, к своим реальным друзьям, с которыми раньше мог много времени проводить вне дома;
- **снижается аппетит**, и нарушаются фазы сна, что напрямую влияет на состояние организма;
- **эмоциональная нестабильность** не имеет пределов, ребёнок раздражается без причины. В спокойном состоянии может никак не реагировать на обращённые к нему вопросы, либо отвечать на них невпопад;
- **коммуникативные навыки** и способности у детей постепенно пропадают.

