Опасные игры наших детей

В последние десятилетия компьютерная зависимость стала серьёзной социально-экономической проблемой из-за своего распространения на всё более широкие массы. Наиболее склонны к игровой зависимости от компьютерных игр дети подросткового возраста. Ученики средних и старших классов посвящают много свободного времени скачиванию музыки из интернета, загрузке фотографий, играм и общению с друзьями в социальных сетях. Согласно опросу, проведённому среди школьников, 50% девочек проводят за компьютерными играми более 5 часов в сутки. Мальчики же, проводят более 7 часов в игре ежедневно, и их число составляет близко 80%.

По мнению медиков, долгое нахождение перед монитором может вызывать нарушения зрения, осанки, снижение иммунитета, головные боли, апатию, раздражительность, усталость, бессонницу. Взрослый человек чувствует себя «выжатым и опустошенным» после нескольких часов работы за компьютером, что же говорить про ребенка.

По мнению психологов, каждый третий подросток использует интернет как способ ухода от своих проблем и выход негативным эмоциям, таким как безнадежность, чувство вины, стресс, депрессия и др.

**Что же делать нам взрослым чтобы уберечь ребенка от компьютерной зависимости.**

- Необходимо формировать навыки культуры работы с современной техникой, в частности, с компьютером. Целесообразнее это осуществлять на личном примере. При этом следует делать акцент на том, что компьютер является лишь рабочим инструментом, помощником в выполнении учебных зданий, проектов, во взаимодействии с недоступными в определенный момент времени людьми, а не основным средством досуга. Это позволит снизить самоценность общения с компьютером.

- Установите программу или приложение родительского контроля, которая позволит проводить постоянный мониторинг активности Вашего ребенка в социальной сети.

- Заведите аккаунты в социальной сети для себя и сразу же войдите в число друзей своего ребенка в соцсетях. Проявите деликатность и такт, поясните свою просьбу тем, что ваша цель – сохранить взаимопонимание.

- Регулярно интересуйтесь активностью Вашего ребенка в социальной сети (появление новых друзей, актуальные посты на стене, комментарии, новые сообщества и т.п.) Важно своевременно обнаружить факт столкновения ребенка с негативным контентом и доступно объяснить ему, чем именно опасны просмотр и активность таких ресурсов (сайтов, форумов, групп в социальных сетях).

Уважаемые родители! Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками. Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду. Если вы заметили признаки опасности окружите ребенка вниманием и заботой и обратитесь за помощью к специалисту

**Дистанционные службы помощи:**

-всероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122 (круглосуточно)

- онлайн-чат по адресу www.твоятерритория.онлайн (с 15.00 дня до 03.00 ночи, ежедневно (время московское))

- линия помощи «Дети онлайн» по вопросам безопасного использования Интернета (9-18 пн-пт, по московскому времени)

**Психологическая помощь в г. Электросталь:**

- Социально реабилитационный центр для несовершеннолетних «Доверие»

т. 57 1-07-70, ул. Чернышевского, д.61;

- Центр психолого-медико –педагогического сопровождение «Надежда»

т.57 2-64-27, ул. Красная ,д.80А;

- психологи учебных заведений города.



Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Администрации г.о. Электросталь