**Зависимость детей от сети Интернет**

 В настоящее время социальные сети пользуются большой популярностью почти у всех жителей страны. Выход в интернет стал доступен каждому. Ни для кого не секрет, что интернет - это не только способ получить желаемую информацию, но и множество развлечений в формате разнообразных игр, приложений, аудиозаписей, видеозаписей и фотографий.

 В условиях пандемии сеть Интернет является самой актуальной дистанционной системой. Большинство организаций перешли на удалённый режим работы, что повлияло на различные изменения в жизни многих людей. Тяжелее всего пришлось пожилым людям, которые, находясь в пенсионном возрасте, продолжают работать. Обучение работе на компьютере проходит для них нелегко, в отличие от молодого поколения, которые уже в раннем возрасте разбираются в гаджетах лучше, чем взрослый человек.

 Взаимодействие людей с интернетом стало настолько частым, что вызывает зависимость на психологическом уровне, травмируя нервную систему человека. Самыми активными пользователями являются дети и подростки, так как большую часть времени проводят в интернете за общением с друзьями и играя в различные игры. Общение через социальные сети для детей и подростков происходит проще, чем в реальной действительности, ведь по ту сторону экрана тебя никто не видит, ты можешь передавать информацию, используя текстовые и голосовые сообщения, а также пользуясь различными смайлами.

 Всё больше и больше родителей тревожит вопрос о психологическом состоянии и здоровье своего ребёнка. Но не каждый родитель вовремя замечает, как меняется их дитя. Это связано с тем, что взрослые не уделяют достаточного внимания своим детям, аргументируя недостатком свободного времени, большой загруженностью на работе или личными делами. Что же остается делать ребенку, если родитель не в силах выделить часть своего свободного времени? Конечно, любой ребенок будет искать внимание со стороны! Интернет тут лучший помощник! Либо ребенок возьмёт внимание от общения с друзьями, либо отдаст своё внимание игре. Погружаясь в интернет, ребенок переносится в виртуальный мир, в котором ему комфортно. Играя в игру, он становится другим, полон сил и энергии. Существуют онлайн игры, в которых очень легко завести виртуальных друзей. Такая дружба может стать зависимостью для обеих сторон играющих, обернувшись полным заточением детей в виртуальном мире и нежеланием осознавать реальную действительность.

 Проблема зависимости детей от социальных сетей является актуальной на сегодняшний день. Возможность детей выходить в интернет возрастает в разы, используя мобильные телефоны. Электромагнитное излучение оказывает влияние на организм человека, разрушая его физическое и психическое состояние, приводя к ухудшению состояния сосудов, ухудшению зрения, к снижению двигательной активности, появляется склонность к стрессам, повышается усталость и утомление.

 Интернет имеет как плюсы - возможность получения положительной информации, доступность к прочтению книг, так и минусы - негативная информация, экстремистские сайты, порнографические сайты, нецензурная лексика.

 Появление сети Интернет помогло сделать человечеству мощный скачок из прошлого в будущее. И представить человека без компьютера и интернета уже невозможно!

**Рекомендации родителям**

**Как предотвратить интернет-зависимость**

* Используйте компьютер в познавательных и образовательных целях;
* Ограничивайте время нахождения вашего ребенка за компьютером и телефоном;
* Не позволяйте ребенку пользоваться интернетом перед сном и в ночное время суток;
* Проводите больше времени вместе, посещая культурные мероприятия (театры, музеи, экскурсии, отдых на природе);
* Предлагайте ребенку совместные игры, направленные на развитие внимания, памяти, мышления, творческой и двигательной активности;
* Обеспечьте ребенку посещение в дополнительные кружки и секции, направленные на психологическое и физическое развитие);
* Предлагайте ребенку альтернативные способы времяпрепровождения, учитывая его интересы и способности;
* Старайтесь следить за режимом дня, питания и сна.

С уважением,

педагог-психолог

Прокопцова Алиса Сергеевна