**Порой, фантазией реальность заменяя,**

**Мы забываем наш прекрасный мир.**

**Часами по сети гуляем!**

**Да! Интернет – у многих есть кумир.**

**Кто ты: ПАУК в нем или МУХА?**

**Определись! И ситуацией владей!**

**Иначе же в сети сотрется личность,**

**Бесследно ты исчезнешь в ней!**

**12 правил «позитивной виртуальности»**

1. Используйте виртуальную реальность только тогда, когда нужно расширить ваш  кругозор (выбор).

2. Определите своё место в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальная реальность – это всего лишь инструмент. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Помните, что бесплатный сыр только в мышеловке.

3. Не заполняйте виртуальной реальностью «дыры» в своей жизни. Используйте её для усиления, а не для заплаток.

4. Воспринимайте и используйте компьютер только как инструмент, усиливающий ваши способности, облегчающий продвижение к целям  реального мира. Никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира. Относитесь к компьютеру как творец, а не как потребитель.

5. Развивайте свои реальные навыки и способности. Не ограничивайтесь пределами виртуальной реальности. Откажитесь от использования компьютера, если это не ведёт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для вас значения в обычной жизни.

6. Всегда проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Не одушевляйте компьютер. Проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и жизнью:

* между собой и компьютером;
* между тем, с кем вы взаимодействуете за компьютером и своими представлениями.

Учитывайте, что восприятие других людей в гиперпространстве не всегда объективно. Другие люди – это другие люди, а не продолжение ваших убеждений  или призраки в компьютере.

7. Используйте виртуальные отношения для обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения  в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию, и не развивает никаких  действительных навыков общения. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.

8. Ищите причины возникающей зависимости от компьютера не в виртуальной реальности, а в своей жизни.

9. Избегайте виртуальной реальности, в которой вас привлекают такие вещи, как:

* + доступность достижения цели, отсутствие препятствий к её удовлетворению;
	+ возможность контролировать взаимодействие за счёт анонимности и лживости;
	+ возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков виртуальными;
	+ желание уходить от того, что есть сейчас, в фантазии или воспоминания.
1. Учитесь находить в реальной жизни приятные моменты и удовлетворяющие вас взаимодействия. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».
2. Находите возможность играть в реальности обычной жизни. Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за  компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.
3. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Не используйте компьютер тогда, когда вы вынуждены это использование скрывать от людей. Сократите время за компьютером, если вы страдаете от него (несделанные дела в реальной жизни и физический дискомфорт – головные боли).

**Как безопасно и грамотно вести себя в социальной сети?**

**(для детей)**

1. Не размещай информацию о твоем адресе, паспортных данных, распорядке дня, своих планах или планах родителей. Это может спровоцировать мошенников.

 2. Номера мобильных и асек — тоже информация не для посторонних глаз. Спамеры не дремлют!

 3. Твои фото или видео могут смотреть и посторонние люди. Не все они те, за кого себя выдают.

 4. Осторожно встречайся в реале со своими знакомыми из Интернета!

5. Не ругайся онлайн, не  употребляй грубых выражений, никогда не издевайся над собеседником, кем бы он не представился, и не затрагивай его национальные или религиозные чувства.

 6. Если тебя преследует и оскорбляют в интернете, делают разные непристойные предложения — не бойся сказать об этом старшим.

 7. Не общайся с троллями — интернет-хамами. Не порть себе настроение.

8. Помни, что в Интернете все анонимны, и не самые приятные взрослые могут выдавать себя за детей. Отличить их в Интернете гораздо сложнее, чем волка в чепчике и очках от бабушки Красной шапочки, но в итоге они могут оказаться гораздо опаснее.

9. Если тебе кажется, что ты «влип(ла) в историю» онлайн – обязательно расскажи родителям и/или позвони в бесплатную консультативную помощь «Дети онлайн» (8-800-25-000-15). По этому номеру с 9 до 18 часов специалисты общаются с детьми, подростками, их родителями и педагогами, которые столкнулись с проблемами в Сети.

**Рекомендации для детей подверженных интернет-зависимости**

1. Составить список с перечнем оснований, из-за которых стоит отказаться от чрезмерного использования интернета (найти жизненные ресурсы).

2. Установить предел времени, которое можно проводить в интернете, и если в настоящий момент нет необходимости выходить в сеть, то выключить компьютер.

3. Установить для себя правило - ни под каким видом не обращаться к интернету в течение дня.

4. Заставлять себя время от времени несколько дней подряд не выходить в интернет.

5. Программным образом заблокировать доступ к каким-то конкретным ресурсам интернета.

6. Ввести чувствительные для себя (однако, без нанесения ущерба здоровью) «санкции» за несоблюдение такого рода правил и ограничений.

6. Налагать на себя подобные «санкции» до тех пор, пока не восстановится способность выполнять данные самому себе обещания. При этом за соблюдение «санкций» поощрять себя, радовать чем-то.

7. Заставлять себя вместо работы в Интернете заниматься чем-то другим.

8. Научиться извлекать из жизни другие наслаждения, способные заменить или превзойти удовольствие, получаемое при работе в Интернете.

9. Обращаться за помощью всякий раз, когда собственных усилий оказывается недостаточно.

10. Избегать таких встреч и пребывания в таких местах, которые могли бы побудить вернуться к аддитивному поведению.

**Рекомендации для родителей**

Компьютерную зависимость необходимо лечить, а еще лучше заниматься профилактикой:

* Не относиться к ней как к «вредной привычке» от которой легко избавиться. Очень часто родители рассуждают: не пьет, не курит травку, не колется уже хорошо. А компьютер это так само пройдет. Если ребенок находится за компьютером более 5 часов в день, пропускает уроки, не выполняет/забывает выполнить домашнее задание, его эмоциональный фон зависит от количества «лайков» или от ответа виртуальных друзей, то родители должны бить тревогу.
* Если ребенок чрезмерно увлекается компьютером, обратить внимание на его успешность, от чего он убегает. Т.е. исследовать причины такого поведения. В зависимости от возраста ребёнка, такие моменты, как неуверенность в будущем, трудность успевать в школе или проблемы социальных отношений, могут подвигнуть ребёнка на побег в гостеприимные виртуальные миры.

Необходимо выявить те положительные подкрепления, которые дает пребывание в интернет-пространстве. Например, ребенок в жизни может быть хилым и болезненным, а в компьютерных играх доходить до самого высокого уровня. Это дает ощущение значимости, удачливости. Такому ребенку в жизни может не хватать одобрения со стороны значимых взрослых.

* Уделять ребенку внимание. Да подросток с одной стороны стремиться к независимости, но с другой – остро нуждается в поддержке и одобрении родителей. Он испытывает границы дозволенности, но в тоже время не может жить без них.
* Пересмотреть общение с подростком. Это хорошее время, чтобы изменить правила общения в семье.
* Важно выделить время на общение с ребенком, слушать не только, что он делал в течение дня, но и уметь слушать его чувства, переживания, быть ему другом, помогать в сложных ситуациях. В этом могут помочь навыки активного слушания и «Я-высказывания».

Если у родителя нет времени на это, то подросток, естественно будет искать решение проблемы в интернете и таким образом, родитель сам подталкнет ребенка к интернет-зависимости.

* Повышать ребенку самооценку – хвалить, подбадривать, помогать. Необходимо, чтобы подросток получал положительные эмоции не от неизвестных виртуальных друзей, а от близких.

Согласно гигиеническим требованиям, 7-10 летние дети должны находиться за компьютером не больше 45 минут в день, 11-13 летние - два раза в день по 45 минут, старше - три раза в день. Существуют множество познавательных, развивающих игр. Виртуальная реальность при умелом использовании является полем для развития, познания и совершенствования человека. Это требование реальности. Но все хорошо в меру. Компьютер не должен заменять другие способы познания, развития и общения.

**Рекомендации педагогам по профилактике компьютерной зависимости учащихся**

* В начальной школе используя на уроках развивающие и познавательные компьютерные игры, строго отслеживать их содержание.
* Строго контролировать длительность работы ребенка за компьютером.
* Рационально чередовать работу за компьютером с другой деятельностью.
* Организовать ребенку досуг, вовлекать его в секции и кружки, содействовать развитию склонностей и интересов ребенка, поощрять творческие начинания.
* Прививать любовь к ЗОЖ, спорту, следить за тем, чтобы ребенок уделял должное время физическим нагрузкам.
* Прививать навыки культуры общения с современной техникой.
* В своей внеклассной работе делать акцент на сотрудничестве с родителями. Проводить лектории для родителей по профилактике компьютерной зависимости. Подчеркивать важность положительного личного примера родителей при использовании компьютера.
* Воспитывать чувство коллективной и семейной общности (одиночество, в силу разных причин, – повод и основание для ухода в виртуальный мир).
* Всегда искать возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в сети.
* В конце учебного дня предоставлять ребенку время для психологической разгрузки, не используя для этого компьютер.