



1. Помните, что предупредить легче, чем лечить! Поэтому будьте внимательны, постарайтесь вовремя заметить и предупредить появление Интернет - зависимости.

2. Разговаривайте с ребенком, как со взрослым человеком, и прежде чем выносить какие-либо вердикты или что-то запрещать, выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу. «Запретный плод – сладок!», поэтому Ваш категорический запрет, вызовет желание ему сопротивляться.

3. Используйте интересы ребенка с целью его обучения и развития (курсы программирования и компьютерной графики).

4. Чем разнообразнее и шире будут интересы вашего ребенка, тем меньше вероятность у него стать Интернет - зависимым. Его интересы не обязательно должны совпадать с Вашими, позвольте ему иметь собственный мир и увлечения, поддерживайте любые его творческие начинания (спорт, музыка, живопись, танцы и т.п.).

5. Наладьте с ребенком доверительные отношения, отсутствие понимания и доверия в семье - повод и основание для ухода в виртуальный мир.

В выходные уделяйте больше внимания ребенку, сходите в парк, пообедайте в кафе и т.п. Придумайте какое-нибудь общесемейное хобби, ведь интересное общение – лучшая профилактика любой формы зависимости.

6. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.

**И, наконец, любите Ваших детей, любите не за что-то, а просто потому, что они Ваши дети!**

***Отдел образования управления образования, культуры, спорта и молодежной политики администрации Володарского муниципального района Нижегородской области***



**Рекомендации для родителей по профилактике Интернет - зависимости у подростков**



В настоящее время очень сложно представить жизнь современного человека без компьютера, это техническое средство есть практически в каждой семье и практически все они подключены к глобальной сети Интернет. Дети с самого раннего детства начинают использовать персональный компьютер, довольно быстро становясь продвинутыми пользователями. Изначально большинство детей использует свои ноутбуки и стационарные ПК для того, чтобы играть в компьютерные игры, которые зачастую становятся неотъемлемой частью жизни детей, и даже некоторым образом влияют на процесс воспитания и для общения в сети.

Компьютер начинает выполнять не только развлекательную, но и образовательную функцию, ведь с помощью него можно также читать книги, слушать музыку, смотреть кино и делать множество других интересных вещей. Но кроме положительного влияния компьютер оказывает и разрушительное влияние психику и здоровье ребят.

С развитием популярности сети Интернет некоторые подростки стали настолько увлекаться «виртуальным пространством»,



что проводят до 18 часов в день за компьютером,

резкий отказ от Интернета вызывает у них эмоциональное возбуждение и тревогу. Некоторые психиатры сравнили эту зависимость с чрезмерным увлечением азартными играми. Причем, некоторые из них под «компьютерной зависимостью» понимают патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером и говорят о наличии родственных зависимостей: *Интернет – зависимость* и *игромании*, которые так или иначе связаны с проведением длительного времени за компьютером.

В результате экспериментальных исследований специалисты выделили четыре основных типа Интернет – зависимости:

1. *Навязчивый веб-серфинг* — бесконечные путешествия по [Всемирной паутине](#), поиск [информации](#).
2. *Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам* — большие объёмы переписки, постоянное участие в [чатах](#), [веб-форумах](#), избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. *Игровая зависимость* — навязчивое увлечение [компьютерными играми по сети](#).
4. *Навязчивая финансовая потребность* — игра по сети в [азартные игры](#), ненужные покупки в [интернет-магазинах](#) или постоянные участия в [интернет-аукционах](#).

Основную группу риска для развития компьютерной зависимости составляют подростки в возрасте от 10 до 18 лет.

В большей степени зависимыми от компьютера становятся дети и подростки, имеющие *нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям*. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения своего состояния.

**Согласно последним исследованиям опасными сигналами, (предвестниками Интернет-зависимости) являются:**

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.



**Что делать если ребенок много времени проводит за компьютером?**

