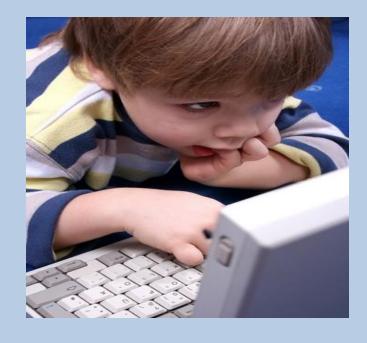
Рекомендации для родителей по профилактике Интернетзависимости у подростков

Вы любите часами сидеть в интернете? Просыпаясь утром, первым делом бежите включать ноутбук и проверяете почту или новые сообщения на соц. сетях? Поздравляю, у вас первые признаки

- 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.

- 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 emv иметь собственный мир И увлечения, поддерживайте любые его творческие начинания (спорт, музыка, живопись, танцы).
- Наладьте ребенком доверительные отношения, отсутствие понимания и доверия в семье - повод и основание для ухода в B виртуальный мир. выходные уделяйте больше внимания ребенку, сходите в парк, пообедайте в кафе и Придумайте какое-нибудь т.п. 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.



Любите Ваших детей, любите не за чтото, а просто потому, что они **Ваши** дети!

Интернет-зависимость – психическое расстройство, пока что не включенное в официальную классификацию заболеваний.



Муниципальное общеобразовательное учреждение «средняя общеобразовательная шқола № 4»

Интернет-зависимость

Выявить интернетзависимость можно по нескольким симптомам. Например, сколько человек проводит времени в сети, постоянно фигурирующая тема Интернета в общении, нарастающая тревожность во время пребывания в реальном мире, мысли о следующем посещении Интернет, постоянная проверка своей электронной

Скажи «<mark>HET!</mark>» Интернет—

зависимости!

Скажи «ДА!»
прогулкам на свежем
воздухе и реальному
общению с родными и
друзьями!



Педагог-психолог: Резнова С.А.