

Рекомендации для родителей по профилактике Интернет-зависимости 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 ему иметь собственный мир и увлечения, поддерживайте любые его творческие начинания (спорт, музыка, живопись, танцы).

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.



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

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



*Муниципальное
образовательное учреждение
«средняя общеобразовательная
школа № 4»*

Интернет-зависимость

Выявить интернет-зависимость 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 «НЕТ!**»
Интернет—
зависимости!**

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



Педагог-психолог: Резнова С.А.