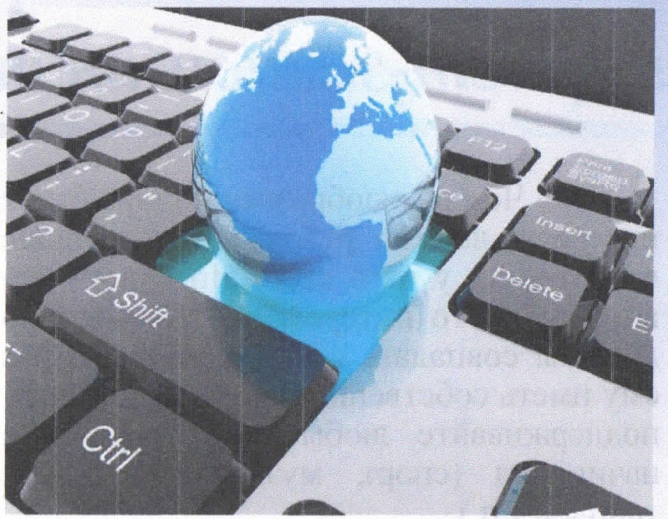
Интернет-зависимость – психическое расстройство, пока что не включенное в официальную классификацию заболеваний.

Скажи ***«НЕТ!»*** Интернет—зависимости!

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



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 интернет-зависимости.

Нет! Это не психическое расстройство, а скорее, дурная привычка. Ваша детская психика под угрозой!

Краевое государственное бюджетное учреждение «Организация, осуществляющая обучение, для детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом №32»

Интернет-зависимость

Рекомендации для родителей по профилактике Интернет-зависимости

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.

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 почты.