

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



## 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 почты.*

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!**

# Рекомендации для родителей по профилактике Интернет-зависимости у подростков



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.



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

Разработала:  
педагог-психолог  
Шконда Э.А.