



5. Наладьте с ребенком доверительные отношения, отсутствие понимания 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.



Скажи **«НЕТ!»**

Интернет—зависимости!



Скажи **«ДА!»**

прогулкам на свежем воздухе  
и реальному общению с  
родными и друзьями!



Минская обл.

ГУО «Социально-педагогический центр  
Солигорского района»

**ТЫ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМ**

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



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 психика под угрозой!



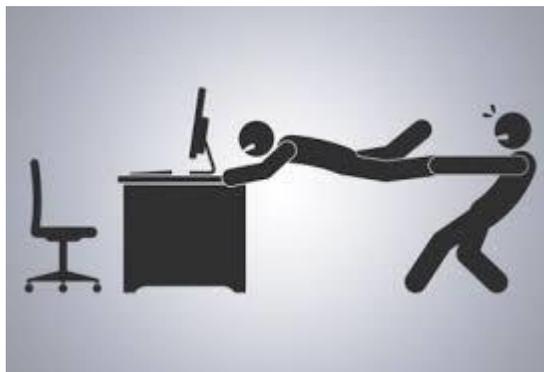
Выявить интернет-зависимость можно по нескольким симптомам. Например, сколько человек проводит времени в сети, постоянно фигурирующая тема Интернета в общении, нарастающая тревожность во время пребывания в реальном мире, мысли о следующем посещении Интернет, постоянная проверка своей электронной почты.



## 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 выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу. Ведь 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 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.).