

# Рекомендации для родителей

## Интернет-зависимость у детей



### Как выявить признаки интернет-зависимости у ребенка:

- **Оцените, сколько времени ребенок проводит в Сети**, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.



- **Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в Интернете.** Социальные сети создают иллюзию полной занятости – чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для

ребенка общение в Сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.

- **Понаблюдайте за сменой настроения и поведением вашего ребенка после выхода из Интернета.** Возможно проявление таких психических симптомов как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.



### Если вы обнаружили возможные симптомы интернет-зависимости у своего ребенка, необходимо придерживаться следующего алгоритма действий:

- Постарайтесь **наладить контакт с ребенком**. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и так далее.

- Не запрещайте ребенку пользоваться Интернетом, но **постарайтесь установить регламент пользования** (количество времени, которые ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и прочее).  
Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в Сети.



- Ограничьте возможность доступа к Интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате, – это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. **Следите за тем, какие сайты посещает ребенок.**
- Попросите ребенка в течение недели подробно **записывать, на что тратится время, проводимое в Интернете.** Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий, например от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.

- Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, **постарайтесь его чем-то увлечь.** Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями, при этом общаясь друг с другом вживую. Важно, чтобы у ребенка были несвязанные с Интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.



- Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без Сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без Интернета. Важно, чтобы ребенок понял – **ничего не произойдет, если он на некоторое время выпадет из жизни интернет-сообщества.**
- В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.

*Желаем Вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания Вашего ребенка, пусть он приносит Вам радость и счастье.*

*И пусть основным методом воспитания будет*

**ВАША ЛЮБОВЬ!**