|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| i?id=4190385-22-24  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.  6. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.  И, наконец, **любите Ваших детей,**  любите не за что-то, а просто потому, что они **Ваши** дети! | [Картинка 18 из 96000](http://www.jagannath.ru/upload/iblock/f5b/rdgisvoyhf.jpg)  **Рекомендации для родителей по профилактике Интернет-зависимости**  **у подростков**  2012 |
| i?id=129515657-15-24  В настоящее время очень сложно представить жизнь современного человека без компьютера, это техническое средство есть практически в каждой семье и практически все они подключены к глобальной сети Интернет. *Дети с самого раннего детства начинают использовать персональный компьютер, довольно быстро становясь продвинутыми пользователями. Изначально большинство детей использует свои ноутбуки и стационарные ПК для того, чтобы играть в компьютерные игры, которые зачастую становятся неотъемлемой частью жизни детей, и даже некоторым образом влияют на процесс воспитания и для общения в сети.*  Компьютер начинает выполнять не только развлекательную, но и образовательную функцию, ведь с помощью него можно также читать книги, слушать музыку, смотреть кино и делать множество других интересных вещей. Но кроме положительного влияния компьютер оказывает и разрушительное влияние психику и здоровье ребят.  С развитием популярности сети Интернет некоторые подростки стали настолько увлекаться «виртуальным пространством»,  что проводят до 18 часов в день  за компьютером, | резкий отказ от Интернета вызывает у них эмоциональное возбуждение и тревогу. Некоторые психиатры сравнили эту зависимость с чрезмерным увлечением азартными играми.  Причем, некоторые из них под «*компьютерной зависимостью*» понимают патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером и говорят о наличии родственных зависимостей: *Интернет – зависимость* и *игромании*, которые так или иначе связаны с проведением длительного времени за компьютером.  В результате экспериментальных исследований специалисты выделили четыре основных **типа Интернет – зависимости**:  *1.Навязчивый веб-серфинг* — бесконечные путешествия по [Всемирной паутине](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B0%D1%83%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0), поиск [информации](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F).  *2.Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам* — большие объёмы переписки, постоянное участие в [чатах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D1%82), [веб-форумах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%B1-%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%BC), избыточность знакомых и друзей в Сети.  *3.*[*Игровая зависимость*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)— навязчивое увлечение [компьютерными играми по сети](http://ru.wikipedia.org/wiki/MMOG).  *4.Навязчивая финансовая потребность* — игра по сети в [азартные игры](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B), ненужные покупки в [интернет-магазинах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BD) или постоянные участия в [интернет-аукционах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B0%D1%83%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD).  **Основную группу риска для развития компьютерной зависимости составляют подростки в возрасте от10 до 18 лет.** | В большей степени зависимыми от компьютера становятся дети и подростки, *имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным**увлечениям.* Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения своего состояния.  **Согласно последним исследованиям опасными сигналами, (*предвестниками Интернет-зависимости*) являются:**  *- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;*  *- предвкушение следующего сеанса он-лайн;*  *- увеличение времени, проводимого он-лайн;*  *- увеличение количества денег, расходуемых*  *он-лайн.*    i?id=312396710-02-24    **Что делать если ребенок много времени проводит за компьютером?** |