

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).

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.

МАОУ СОШ №6 г. Невьянска



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

Педагог-психолог Корепина А.А.,
2023

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



*Муниципальное автономное
общеобразовательное
учреждение средняя
общеобразовательная школа №6
г. Невьянск*



Интернет-зависимость

Скажи
«НЕТ!» Интернет—
зависимости!

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

