

7. Ребенку обязательно нужно чувствовать вашу любовь и заботу, быть уверенным, что его обязательно поймут и поддержат.

Тогда у него будет меньше поводов отдалиться от вас, «зависнув» в виртуальной реальности. Больше половины юных пользователей Интернета ищут в нем игры и развлечения, которых им не хватает в реальной жизни. Они стремятся заполнить этот пробел виртуальными радостями. Если же у ребенка будет достаточно увлечений и друзей в реальной жизни, ему просто не захочется проводить долгие часы за компьютером.

**Согласно исследованиям Кимберли Янг, предвестниками интернет-зависимости являются**

1. Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту.
2. Предвкушение следующего сеанса онлайн.
3. Увеличение времени, проводимого онлайн.
4. Увеличение количества денег, расходуемых онлайн.

#### Источники:

[www.saferunet.ru](http://www.saferunet.ru)  
<http://detionline.com>  
<http://www.geekdad.ru/>



#### УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

694350 пгт. Смирных, ул.  
Маяковского,7  
тел./факс.: +7 (42452) 42-4-03

## Как защититься от интернет-зависимости

*советы родителям*



## Как защититься от интернет-зависимости



Родители вполне в состоянии избавить своего ребенка от возникновения интернет-зависимости – причем задолго до того, как это придется делать психологу или психиатру. Специалистами разных стран и разного профиля установлено, что для этого необходимо.

### 1. Как можно больше общаться с ребенком.

Дети, не обделенные родительским вниманием, не станут искать утешения в уничтожении монстров, поскольку не будут чувствовать себя одинокими.

### 2. Приобщать ребенка к культуре и спорту, чтобы он не стремился заполнить свободное время компьютерными играми.

Если у ребенка не останется времени на компьютерные игры, то и зависимости взяться будет неоткуда.



К тому же заниматься спортом куда полезнее, нежели горбиться перед монитором. Интересно, что 90% детей, занимающихся спортом или искусством, не увлекаются компьютерными играми.

### 3. Не сердиться на ребенка за увлечение играми и ни в коем случае не запрещать их. Исключение составляют игры с насилием и жестокостью.

Детская психология такова – чем больше нельзя, тем больше хочется. Поэтому заострять внимание на том, что «компьютерные игры – зло», излишне, вы лишь сделаете малыша одержимым мыслями о запретном плоде со всеми вытекающими последствиями.

### 4. Объяснять ребенку разницу между игрой и реальностью.

Реалистичная компьютерная графика стирает в мозгу ребенка разницу между виртуальным и реальным мирами. Важно

дать понять, что «в реале» гибель – это навсегда.

### 5. Не давать ребенку забыть, что существуют настоящие друзья, родители и учеба.

Если верить статистике, 80% детей начинают увлекаться компьютерными играми из-за недостатка общения в реальной жизни. Помогите своему ребенку найти общий язык со сверстниками и он предпочтет поиграть во дворе, нежели играть в одиночестве.

### 6. Занимать его чем-то еще, кроме компьютера.

Найдите своему ребенку замену компьютерной игре исходя из его личных талантов и предпочтений. Не существует детей, которых бы не интересовало ничего, кроме компьютера.

### Линия помощи «Дети Онлайн»

Если вы нуждаетесь в консультации специалиста по вопросам безопасного использования Интернета или если ваш ребенок уже столкнулся с рисками в Сети, обратитесь на линию помощи «Дети Онлайн» по телефону: **8 800 25 000 15** (звонок по России бесплатный).