

# ПАМЯТКА

## Профилактика интернет зависимости

Компьютер и интернет стали частью нашей жизни. К Всемирной паутине мы обращаемся в поисках информации и организуя свой досуг. Много полезного и интересного в интернете находят не только взрослые, но и дети. Но для сохранения психического здоровья ребенка целесообразна профилактика **интернет-зависимости**.

*Рекомендуемое поведение родителей для профилактики развития компьютерной зависимости детей:*

➔	Поощряйте творческие увлечения ребенка.	
➔	Приобщайте ребенка к занятиям спортом.	
➔	Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. Нельзя, чтобы слова расходились с делом: если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.	
➔	Если ваша работа связана с компьютером и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.	
➔	<i>Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете репертуар детских театров, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.</i>	

	<p><b>Соблюдайте режим работы за компьютером. Попробуйте объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".</b></p>	
	<p><b>Заметив компьютерную зависимость у ребенка, не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения, ребенок может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.</b></p>	
	<p><b>Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важны ваши совместные занятия с ребенком (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.).</b></p>	
	<p><b>Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).</b></p>	
	<p><b>Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм. А если ваших детей интересуют онлайн-игры на определенную тематику, предложите им их аналог. Таким аналогом может стать чтение книг на ту же тему.</b></p>	
	<p><b>Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.</b></p>	

## Дополнительные рекомендации:

	<p>Если у ребенка нет в настоящий момент необходимости выйти в Интернет, учите его выключать компьютер.</p>	 <p>Выключить компьютер</p> <p>Ждущий режим Выключение Перезагрузка</p> <p>Нажмите "Выключить" обновления и выключитесь здесь, чтобы выключить обновления.</p> <p><b>Выключение</b></p> <p>Устанавливает загруженные обновления и выключает компьютер.</p> <p>Отмена</p>
	<p>Не разрешайте употреблять пищу, сидя за компьютером, так ребенок сможет отвлечься от онлайн-режима.</p>	
	<p>Отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем, если особой необходимости в них нет.</p>	
	<p>Если вы решили избавить ребенка от интернет-зависимости, вам следует отрегулировать режим его сна.</p>	

Воспитайте в ребенке культуру интернет пользования, сделайте это царство безграничных возможностей средством для достижения целей и решения, реальных, а не виртуальных задач. Используйте Всемирную сеть для приобретения необходимых и важных навыков (например, для изучения английского языка или для обучения быстрой печати и т.п.) и получения информации имеющей практическое значение