

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА

Об интернет-зависимости можно говорить только тогда, когда человек использует Интернет не меньше 1 года.

2% ребят всё же зависят от интернета. Эта зависимость сродни зависимости игрока от казино. Для некоторых людей та или иная азартная игра становится смыслом жизни, лейтмотивом их



ПРОБЛЕМА ИНТЕРНЕТА

Проблема современных родителей – это использование детьми ресурсов Интернета. Эта проблема заключается в том, что многие дети просматривают различные сайты, которые впоследствии могут негативно сказаться на поведении, воспитании и психике ребенка.

Психологи и педагоги советуют не оставлять ребенка на долгое время наедине с компьютером, самым правильным, будет решение поставить компьютер на то место, где вы будете видеть чем занимается ваш ребенок и следить за ситуацией.

ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА

Интернет – это великое достижение современности. Интернет является одним из средств массовой информации. Масса информации в Интернете становится главным источником для формирования общественного мнения. Возможности Интернет практически безграничны, единственное, что глобальная сеть никогда не сможет заменить

п р е -
л е с т и
ж и -
в о г о



Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости?

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- ✚ Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.
- ✚ Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
- ✚ Начались проблемы с учёбой.
- ✚ Появились проблемы в общении, частые конфликты.
- ✚ Подросток скрывает от окружающих сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
- ✚ Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютере, Интернете.
- ✚ У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.

Родители **самостоятельно могут предупредить возникновение у своего ребенка интернет-зависимости** задолго до того, как это придется делать психологу или психиатру. Для этого необходимо:

1. Как можно больше общаться с ребенком.

Дети, не обделенные родительским вниманием, не станут искать утешения в компьютерных играх, т.к. не будут 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. 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.

4. Объяснять ребенку разницу между игрой и реальностью.

Реалистичная компьютерная графика стирает у ребенка разницу между виртуальным и реальным мирами. Важно дать понять, что в реальности гибель - это навсегда.

5. Не давать ребенку забыть, что существуют настоящие друзья.

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 интересов и способностей.

7. Ребенку нужно чувствовать вашу любовь и заботу, быть уверенным, что его понимают и поддерживают.

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. Если же у ребенка будет достаточно увлечений и друзей в реальной жизни, ему не захочется проводить время за компьютером.

Избавиться от Интернет-зависимости можно!



Отключи компьютер и Интернет на пару дней.

Не сиди дома. Ходи на прогулки, в кино, в гости...



Выбери интересное хобби и активно им занимайся.

Найди работу, которая приносит бы удовольствие.



Участвуй в психологических тренингах
(обретение уверенности в себе).

Общайся с друзьями, родственниками.



Влюбись, тогда мысли будут заняты «второй половиной».



**НЕ СТАНЬ
ОН-ЛАЙН
ПИЩЕЙ**

ВНИМАНИЕ: ИНТЕРНЕТ ВЕДЕТ К ПОТЕРЕ ЛИЧНОСТИ