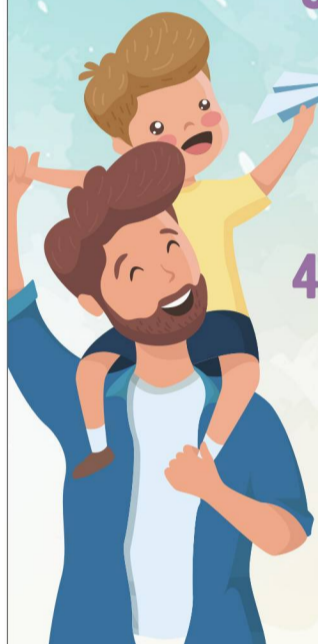


## КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА ОТ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И НАУЧИТЬ ЕГО УМЕРЕННОМУ ПОЛЬЗОВАНИЮ ИНТЕРНЕТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ?

- 1 УСТАНОВИТЕ КОМПЬЮТЕР В МЕСТЕ ОБЩЕГО СЕМЕЙНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ, А НЕ В ЕГО КОМНАТЕ.
- 2 ПОСТАРАЙТЕСЬ СОЗДАТЬ В СЕМЬЕ МАКСИМАЛЬНО БЛАГОПРИЯТНУЮ ДЛЯ РЕБЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ АТМОСФЕРУ. ВЫКРАИВАЙТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПООБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ. НЕЛЬЗЯ САЖАТЬ ЕГО ЗА КЛАВИАТУРУ, ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОН НЕ МЕШАЛ ВАМ ЗАНИМАТЬСЯ СВОИМИ ДЕЛАМИ. ДЕЛАЯ ЭТО, ВЫ САМИ СОДЕЙСТВУЕТЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ. ВВЕДИТЕ В ВАШ СЕМЕЙНЫЙ УКЛАД ЭЛЕМЕНТЫ АКТИВНОГО СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА. ВЫЕЗЖАЙТЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ ЗА ГОРОД, В ПАРК, НА ПИКНИК.

- 3 СПОСОБСТВУЙТЕ РАСКРЫТИЮ ТАЛАНТОВ РЕБЕНКА, ПООЩРЯЙТЕ ЕГО ИНТЕРЕСЫ И УВЛЕЧЕНИЯ. ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЕСТЬ ХОББИ – ЭТО ИЛИ СПОРТ, ИЛИ ТАНЦЫ, МУЗЫКА И Т.П., ТО У НЕГО НЕ БУДЕТ ВРЕМЕНИ ДЛЯ БЕСЦЕЛЬНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ ПО СЕТИ.

- 4 СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК ДЕЛАЕТ В СЕТИ. В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ ВЫ МОЖЕТЕ ДОБАВИТЬ ЕГО В ДРУЗЬЯ. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ТАМ ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ, СЛЕДИТЕ ЗА ОБНОВЛЕНИЯМИ НА ЕГО СТРАНИЧКЕ.



## ПОМНИТЕ! ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ!

И, если, интернет – это Ваш главный способ, чтоб переключиться от трудовых будней и рабочих обязанностей прошедшего дня, то очевидно, что глупо ждать чего-то другого от своего ребенка. Вы сами должны жить в реальной, а не виртуальной жизни. Помните, что всегда легче предупредить, чем исправить.

## ЛЮБИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ И БУДЬТЕ ВО ВСЁМ ИМ ПРИМЕРОМ!



«Министерство здравоохранения  
Республики Беларусь»

# РЕБЕНОК И ИНТЕРНЕТ



С каждым днем всё активнее интернет проникает в нашу жизнь и становится неотъемлемым элементом окружающего нас мира. Мы используем сеть для работы, учебы, отдыха. Со временем наши дети начинают познавать и эту часть мира. Сегодня во всемирной информационной сети общедоступно огромное многообразие информационных резервов, развивающих и обучающих программ, игр и приложений. Путем использования интернета мы можем обмениваться информацией с родными и друзьями из разных уголков земного шара. Однако очень часто интернет оказывается виновником зависимого поведения уже с детства.

Но, бесспорно, что не каждый человек, который заходит в сеть интернета, попадает в зависимое положение.

Это может случиться по разным причинам – неблагоприятная обстановка в семье, когда ребёнку уделяется недостаточно или, наоборот, чрезмерно много внимания со стороны родителей, или же, когда родители не очень ладят между собой, недостаток или отсутствие друзей в реальной жизни, излишнее количество свободного времени. В этих случаях интернет-зависимость способствует возможности скрыться от забот реальности и пребывать в своем вымышленном мире. Интернет для подростка – это своего рода свобода действий и мысли...

## ВОТ НЕКОТОРЫЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ВИДЫ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ:

! БЕСКОНЕЧНОЕ ЛИСТАНИЕ ИНТЕРНЕТ-СТРАНИЦ БЕЗ КАКОЙ-ЛИБО ОСМЫСЛЕННОЙ ПРИЧИНЫ, ХАОТИЧНЫЕ ПЕРЕХОДЫ С ОДНОГО САЙТА НА ДРУГОЙ;

! СКЛОННОСТЬ К ВИРТУАЛЬНОМУ ОБЩЕНИЮ И ВИРТУАЛЬНЫМ ЗНАКОМСТВАМ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ, В ЧАТАХ, НА ФОРУМАХ, А НЕ ЖИВОЕ;

! МНОГООБРАЗНЫЕ ОНЛАЙН-ИГРЫ ПО СЕТИ, ПОЯВЛЯЕТСЯ ФИНАНСОВАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ В ИГРАХ ПО СЕТИ

! СОВЕРШЕНИЕ БЕСПОЛЕЗНЫХ ИНТЕРНЕТ-ПОКУПОК, УЧАСТИЕ В ИНТЕРНЕТ-АУКЦИОНАХ.



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,  
ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ  
У СВОЕГО РЕБЁНКА  
ДАЖЕ ОТДЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ  
ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ НИЖЕ  
МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ –  
ЗНАЧИТ, У ВАС ЕСТЬ  
ПОВОД ДЛЯ ТРЕВОГИ:

- РЕБЕНОК ВСЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ;
- СКАНДАЛИТ, КОГДА ВЫ ПРЕДЛАГАЕТЕ ВЫКЛЮЧИТЬ КОМПЬЮТЕР;
- ПОТЕРЯНА ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ К РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ;
- ЧАСТО ПОВТОРЯЕМЫЕ, РЕЗКИЕ КОЛЕБАНИЯ В НАСТРОЕНИИ;
- СНИЖЕНИЕ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В ШКОЛЕ;
- НАРУШЕНИЕ СНА, ПОДРОСТОК ГОТОВ ПРОВОДИТЬ ОКОЛО «ЛЮБИМОГО» КОМПЬЮТЕРА НОЧИ НАПРОЛЕТ.