

Интернет – величайшая в мире образовательная и художественная платформа, на которой научные и культурные учреждения открывают свои виртуальные двери, в том числе и для детей. **Интернет** предлагает детям широкий спектр возможностей для выражения их индивидуальности и обучения, поэтому дети являются одной из наиболее быстро растущих групп пользователей Интернета.

В связи с этим, многие задаются вопросом о том, не возникло ли у моего ребёнка зависимости от интернета и гаджетов.

В действительности одна большая причина заставляет подростка проводить большее количество времени в сети. Это происходит, когда виртуальный мир становится интереснее окружающей действительности или выступает способом избегания пугающих или неудовлетворительных обстоятельств.

**Гомельский городской
социально-педагогический центр**

**Отдел профилактики и комплексной
реабилитации**

Наши контакты:
тел./факс: 32-70-40,

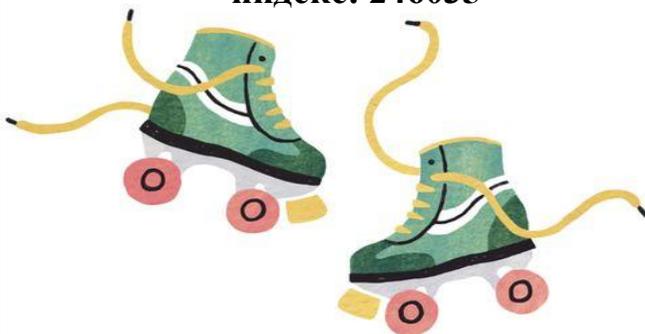
Сайт центра:
www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:
ggspc@mail.gomel.by

Инстаграм:
[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

г.Гомель,
ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035



Управление образования Гомельского
городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования
«Гомельский городской
социально-педагогический центр»



Чума XXI века

*(профилактика интернет-зависимости)
для родителей*

Гомель 2022

Что же делать родителям, чей ребёнок попал в сети всемирной паутины

1. Начните с себя. Оторвитесь от работы или другого очень важного занятия. Выкроите минутку. Предложите ребёнку заняться игрой «оффлайн» (как сказали бы те, кто проводит много времени во всемирной сети).



2. Поймите причины. Любое зависимое поведение напрямую связано с потребностью человека уйти подальше от дискомфортной реальности. В случае с подростком

стресс могут вызывать трудности в социальной адаптации, конфликты со сверстниками, неудачи в учёбе и многое другое.



3. Предложите альтернативу. Подросток чаще впадает в зависимость, тем самым заполняя «пробел» в других сферах своей жизни. Выявив эти пробелы, родителям следует поискать для ребёнка другой способ получения недостающего. Если подростку не хватает общения со сверстниками, можно поискать для него кружок или секцию.

4. Наладьте контакт. Выстраивание доверительного общения сглаживает многие углы и шероховатости.

5. Не критикуйте. Для взрослого человека критика может быть стимулом для развития. Но для подростка, чья самооценка часто реактивна и зависит от мнения окружающих, она болезненна.

6. Сначала говорите про чувства, потом про действия. Ещё одна ошибка подавляющего числа родителей заключается в том, что, слыша о проблеме ребенка, они сразу предлагают готовое решение. Но первое, что нужно сделать, это разделить чувства. Иногда достаточно просто выслушать ребёнка, чтобы он сам увидел пути разрешения ситуации.

