**Если не Интернет, то что?**

Если ребенку не чем заняться, он начинает искать приключений. Хорошо, когда они направлены в нужное русло и за поступками ребенка кто-то присматривает. Большинство же детей самостоятельно выбирают, чем заняться в свободное время. И чаще всего это переходит все в настоящую и опасную зависимость от интернета!  
 По мнению специалистов, родительская забота и общение — главная помощь ребенку, который стал зависим от Интернета. Если папа или мама будут спрашивать у ребенка о том, как прошел день, чем он занимался, что у него на душе, то он будет знать, что не одинок и не станет искать общения на стороне.

 Чрезмерное пользование социальными сетями — вещь вредная и может полностью заменить реальную жизнь. И только любовь и забота родителей и близких не позволит поменять реальный мир на виртуальный. Позволит навсегда избавиться от такого зла, как подростковая интернет-зависимость!

**Режим использования компьютера**

Что касается взрослых, то им рекомендуется делать перерывы каждые

50 минут на 10 минут, работать с компьютером не более четырех часов в сутки. В случае необходимости работать больше времени, надо овладеть специальной культурой планирования своего рабочего времени и отдыха.  
В отношении детей, здесь нормы намного жестче:  
• детям 6-летнего возраста разрешается работать 10-12 минут;  
• 7-8 — летнего возраста — 15 минут;  
• 9-10 — летнего возраста — до 20 минут, не больше четырех раз в неделю.  
Не рекомендуется использовать компьютеры беременным женщинам!

По мнению психологов, если ребенок более двух-трех часов сидит в социальных сетях — это уже может быть классифицировано как подростковая Интернет-зависимость и избавиться от нее очень непросто.

**Чем опасны социальные сети?**

Социальные сети (ВКонтакте, Одноклассники,Телеграмм и другие) все больше и больше захватывают людей. Только на сайте ВКонтакте сейчас зарегистрировано более 10 миллионов пользователей. Подавляющее большинство из них — подростки и молодежь до 25 лет. Более старшие пользуются сайтом Одноклассники и другими развлекательными порталами. По официальным данным, Интернетом пользуются почти 40% россиян.  
 Просто зайти в Интернет и передать друзьям привет — не беда, а вот сидеть там часами, создавать виртуальные фермы и кормить там зверей — это уже проблемы с психикой, в частности, подростковая интернет-зависимость, — считают психологи. Безусловно, человек в сети более свободен. Он не имеет обязанности называть свое настоящее имя, показывать свое истинное лицо. Можно пользоваться множеством смайликов и отсылать их друзьям, а в действительности даже не улыбаться. Чем больше ребенок пользуется «благами» сети, тем больше ему неинтересен реальный мир.  
 «Виртуалы» любят «украшать» свою жизнь ложными подробностями и будучи пойманы на лжи, не испытывают чувства стыда. Придуманный мир может полностью разрушить реальную жизнь подростка. В Интернете ребенок не чувствует грани дозволенного. Он может писать что угодно, не называя своего имени или подписываясь другим. Это уже ложь и самообман — считают психологи.  
 Просиживание часами в Интернете может грозить ребенку неуклюжестью в реальном общении. По мнению психологов, «виртуал» значительно уступает своим сверстникам в умении вести живой разговор и не имеет навыков в общении.

**Симптомы зависимости от сети**

Проверить зависимость от интернета легко — если человека охватывает острое ощущение психологического дискомфорта и ему хочется снова и снова посидеть в Интернете, значит, это уже проявления острой зависимости, — объясняют врачи. Психологи предлагают каждому ответить на несколько вопросов, ответ на которые даст четкую картину о ситуации с виртуальной зависимостью у детей.  
1. Превратилось ли пользования Интернетом в обычную вещь, такую, например,  
как почистить зубы или расчесаться?  
2. Просиживает ли ваш ребенок часами в Интернете вместо того, чтобы вживую пообщаться с друзьями?  
3. Появляются ли в социальных сетях фото вашего ребенка о более или менее  
значимом событии? Нет ощущения «зуда» выставить фото вплоть до того, пока это не будет сделано?  
4. Вызывает ли отсутствие Интернета страшное недовольство и стресс?  
5. Если целый день нет сообщений, говорит ли ваш ребенок, что его никто не любит и что он покинут всеми?  
Если хотя бы два ответа были положительными, следует обратиться к специалисту.

**Родители — активные участники воспитательного процесса, а не пассивные наблюдатели формирования личности ребенка.**

**Несколько советов родителям нового поколения:**

1. Рассказывайте учителю о том, каких принципов воспитания детей придерживаются в вашей семье, педагогу необходимо владеть этой информацией для осуществления индивидуального подхода к ребенку.

2. Не стесняйтесь спрашивать у учителя, если вы не до конца вникли в суть вопроса, уточняйте, правильно ли вы поняли друг друга.

3. Воспринимайте замечания педагога, как конструктивную критику, и не бойтесь делать свои замечания, в уважительной форме, если учитель переходит на личность ребенка. Предмет вашей беседы – воспитательная проблема.

4. В случае возникновения у ребенка трудностей в школе, подойдите к решению вопроса совместно с педагогом, выслушайте обе стороны конфликта и только тогда принимайте решение.

5. Показывайте ребенку собственным примером уважительное отношение к учителю. Высказывайте свои замечания только в его отсутствие.

6. Старайтесь чаще бывать в школе, не только на собраниях, но и на праздничных концертах, вместе с учителем и детьми украшайте класс, готовьте утренник. Такое отношение к школе поднимет ваш авторитет в глазах учителя и сблизит с ребенком.

**Социальные сети — это компьютерные технологии, которые получили значительное распространение в мире интернета на сегодняшний день: более половины его пользователей зарегистрированы в той или иной социальной сети. Самыми популярными социальными сетями в России являются В Контакте, Мой Мир, Одноклассники.**

**Социальные сети имеют как свои положительные стороны, так и отрицательные. Одним из негативных последствий распространения социальных сетей является формирование у человека психологической зависимости от них. Этому причиной является неуверенность в себе человека. Чрезмерное увлечение социальными сетями вредит, как социальному, так и психологическому здоровью. Наиболее опасно данное увлечение для подростков.**

**Конечно, сейчас достаточно сложно представить жизнь людей любых возрастов без доступа к интернету. Он во многом упростил нашу жизнь. Интернет — магазины позволяют совершать покупки, не выходя их дома, on-line трансляции заменили нам телевизор, новости и прогноз погоды обновляются каждую минуту. Прогресс идет вперед, и помешать мы ему не в силах. Можно только попробовать сократить его негативное влияние на нашу жизнь.**

**Самой распространенной мерой в борьбе с зависимостью в настоящие дни является блокирование образовательными и офисными учреждениями доступа к социальным сетям. Но каждый человек тоже должен работать над собой. Не стоит сокращать общение с реальными людьми и стоит больше читать книг, заниматься спортом и проводить время на свежем воздухе. И тогда всегда будет хорошее настроение, много времени главное — друзей.**