**Интернет-зависимость у детей и подростков.**

**Её преодоление.**

За последнее время Интернет прочно вошёл в нашу жизнь. Однако многие дети используют компьютер не столько для образования, сколько для игр и развлечений. Страшно, когда Интернет заменяет настоящих друзей, семью, живое общение с близкими и родными, традиционный досуг.

По данным интернет-опроса, 96% из числа молодежи, ведущих общение в Интернете, являются интернет-зависимыми. Всего лишь пару лет назад эта цифра составляла 26%. Из-за популярности сетей «Вконтакте», «Одноклассники», «Фейсбук» и других, во многих странах социальными педагогами и психологами рассматривается проблема интернет-зависимости.

**Можно выделить несколько признаков интернет-зависимости:**

- большой расход денег на Интернет, вложение денег в игры;

- игнорирование собственной гигиены, сна, здоровья ради лишней минуты времяпровождения за компьютером;

- проявление слабохарактерности и отсутствие силы воли.

**Несколько советов по преодолению интернет-зависимости:**

1. Определить ребёнку **время для общения в сети Интеренет** (15-30 минут для младшего школьника, 30-45 минут для среднеклассника, час-полтора с перерывами для старшеклассника).

2. По возможности избавлять ребёнка **на пару дней** от работы в Интернете.

3. Через программы **блокировать доступ к определенным сайтам**, вызывающим наибольшую потерю времени.

4. **Задать установку** в том, что ни под каким предлогом не заходить в Интернет, если этого не требует учеба.

5. Пробовать **найти общие увлечения** с ребенком, совместные дела.

6. Больше времени уделять ребенку, **общаться с ним**.

*Уважаемые родители!*

*Проведите беседу с ребенком, расскажите ему, что он в результате виртуальной жизни в итоге потеряет зрение, осанку, устойчивую психику, здоровье, живое общение, любовь к близким, для того чтобы у него сложилось желание вывести себя из существующего состояния интернет-зависимости.*