

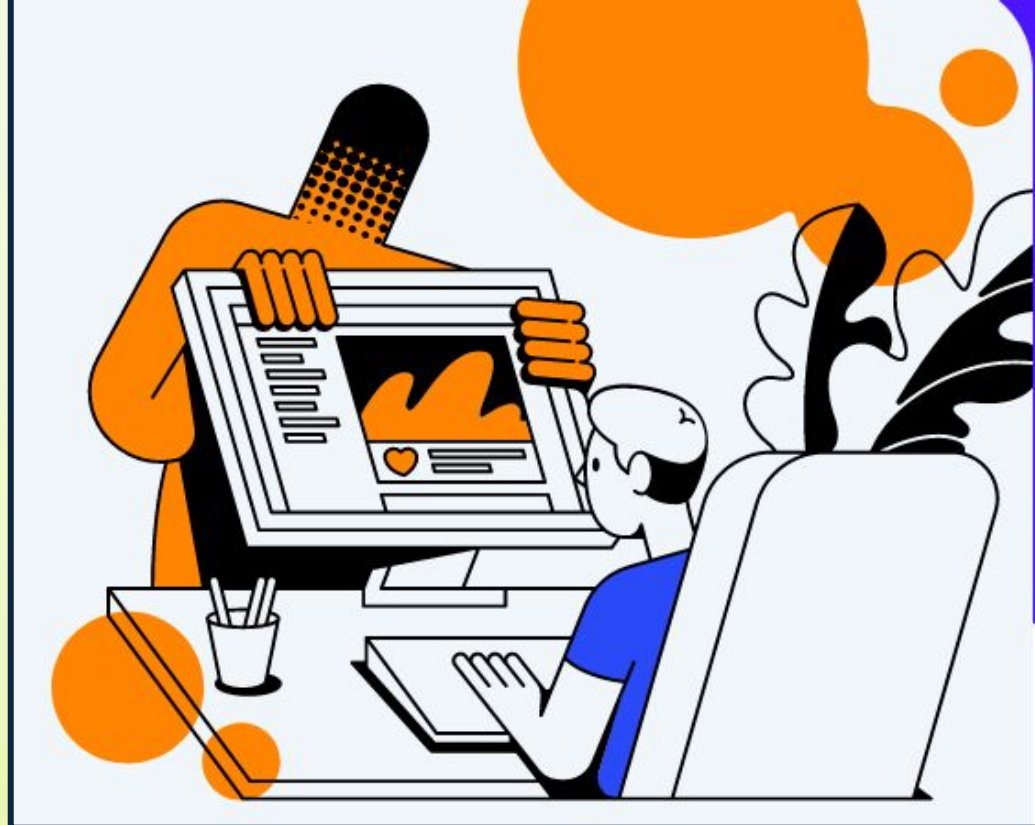
**Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Центр детского и юношеского творчества  
Куйбышевского района города Донецка»**

**Серия презентаций  
для родителей**

**Защитите детей в  
интернете**

**ИНТЕРНЕТ-**

**ЗАВИСИМОСТЬ**



Интернет полон опасностей, а дети доверчивы и любопытны. Задача родителя — защитить своего ребёнка от киберугроз. Рассказываем, как это сделать.

# Интернет- зависимость



Интернет-зависимость — это навязчивое желание в любую свободную минуту выходить в сеть и проводить там как можно больше времени.



Зависимого подростка интересует только виртуальный мир: он часами просиживает за компьютером или не выпускает телефон из рук. Реальная жизнь, учёба, хобби, отношения с родными — всё это уходит на второй план.



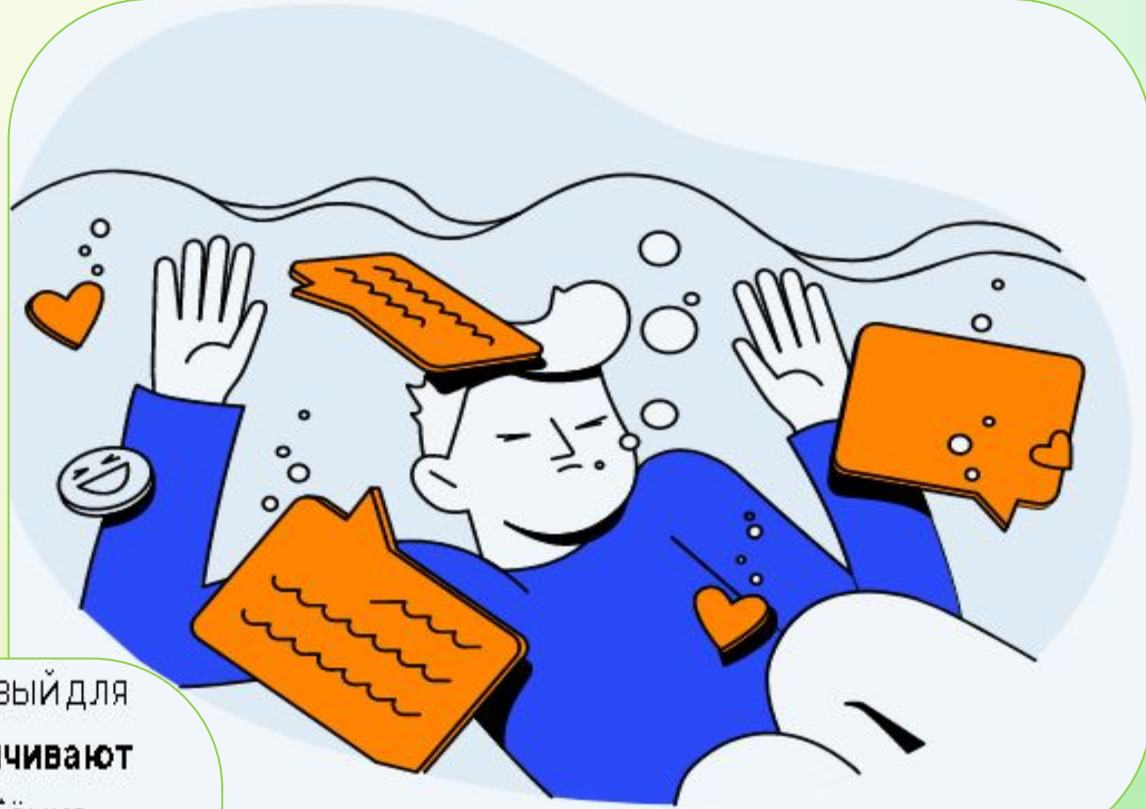
# Как распознать угрозу?



— Зависимость бывает разной. Подросток может бесцельно **скролить новостную ленту** в соцсети, **смотреть** видеоролики, **общаться** через мессенджеры или **играть** в онлайн-игры.

— Конечно, все дети так или иначе общаются, играют и смотрят видео в сети, но в случае зависимости эти занятия **вытесняют вообще всё** из жизни школьника.

— Как и любая **зависимость**, интернет-зависимость **начинается незаметно**. В какой-то момент ребёнку **покупают смартфон**, планшет или перестают контролировать время за компьютером.



Школьник с головой окунается в новый для себя мир. Если родители **не ограничивают** время в интернете или психика ребёнка склонна к зависимости, то ситуация **может усугубиться**.

Вот уже школьник сидит за обедом, **уткнувшись в смартфон**, а утром первым делом проверяет количество лайков и комментариев. Самое большое **наказание** для него — **остаться без интернета**.

Тяжёлые случаи интернет-зависимости можно сравнить с пристрастием к алкоголю и наркотикам, когда ребёнку **физически плохо без интернета**, а виртуальная жизнь полностью вытесняет жизнь реальную.



# Как предупредить угрозу?

1

Важно создать **доверительную атмосферу** в семье, чтобы ребёнок не скрывался в сети от семейных проблем.

2

**Не подавайте плохой пример.** Если ребёнок видит, что мама и папа много времени проводят в интернете, то для него это становится нормой.

3

**Обсуждайте** с ребёнком его **виртуальную жизнь**, вместе смотрите любимых блогеров или как он проходит онлайн-игры. Важно не потерять с ним контакт.

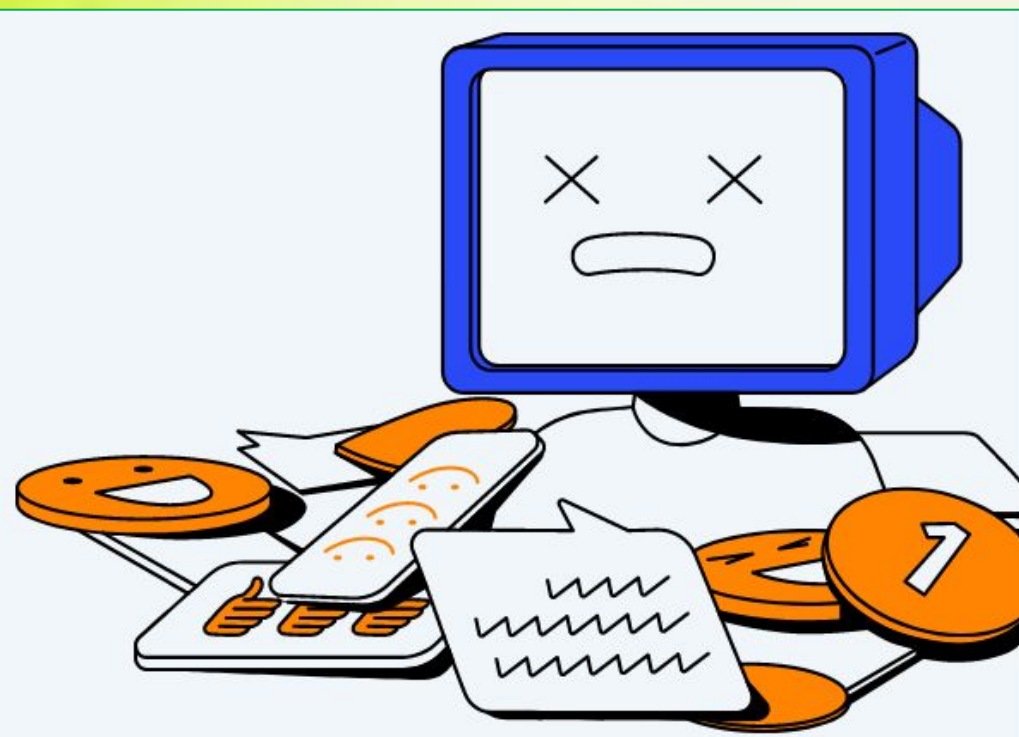
4

**Установите правила** пользования гаджетами, не пускайте это на самотёк – детям сложно себя контролировать.

5

Старайтесь, чтобы у ребёнка было достаточно **занятий и общения**, чтобы он не сидел в интернете от скуки.

# Как понять, что ребёнок стал жертвой?



- Подросток много времени **проводит в интернете**, его невозможно оторвать от этого занятия. Просьбы заняться чем-то другим он игнорирует или реагирует на них агрессивно.
- Падает успеваемость, подросток становится **невнимательным**, рассеянным и **раздражительным**. У него нарушается сон и аппетит. Он перестаёт выполнять какие-то дела по дому и становится всё более **неряшливым**.





- Падает успеваемость, подросток становится **невнимательным**, рассеянным и **раздражительным**. У него нарушается сон и аппетит. Он перестаёт выполнять какие-то дела по дому и становится всё более **неряшливым**.
- У него снижается двигательная активность: он всё больше сидит дома, никуда не ходит, забрасывает спорт.

# Что теперь делать?

— Во-первых, **признайте факт** зависимости. Из этой точки можно начинать дальнейшую работу – своими силами или в сложных случаях с помощью психолога.

— Организуйте подростку **интересный досуг**: совместные походы, выставки, концерты. Иногда достаточно вырвать человека из виртуального мира, отправив его в лагерь или на дачу без интернета.



Важен **личный пример**. всей семье стоит **ограничить** бесцельное **использование гаджетов**. Например, договориться убирать телефоны во время семейных ужинов. А для ребёнка – составить график, когда ему можно выходить в сеть, и строго его придерживаться.

Источник:



**<https://safe.mail.ru/cybergrooming>**

Подготовлено методической службой  
МОУ ДОД «ЦДЮТ Куйбышевского района  
города Донецка»