Сложно представить себе современную жизнь без интернета. В сети ищут работу и материалы для рефератов, обмениваются новостями и поздравляют с праздниками, выкладывают фотографии, рассказывают о своих радостях и печалях. Благодаря глобальной паутине стали возможными дистанционное обучение и общение людей, находящихся в разных точках земного шара, покупки за границей и видеоуроки пилатеса.  
 Интернет – постоянное место нахождения современных подростков и молодежи. Зачастую родителей беспокоит чрезмерное пребывание ребенка в сети. Взрослые не знают, что их чадо находит по ту сторону экрана и как полученная информация отразится на психике молодого человека. Проблемой чрезмерного увлечения нового поколения интернетом обеспокоены и психологи.  
 Впрочем, общественность признает, что полностью отвадить подрастающее дитя от компьютера не удастся. Технический прогресс не остановишь, а пользоваться его достижениями будут именно сегодняшние подростки. Только делать это нужно правильно.

Что привлекает тинейджера в интернете?  
 Прежде всего, общение. Отроку важно иметь много друзей, пользоваться у сверстников авторитетом. Посредством электронной почты, чата, социальных сетей можно контактировать хоть со всем миром. В этом нет ничего плохого ровно до того момента, пока виртуальное общение не начинает заменять контакты офлайн.  
 В интернете все проще. Непонравившегося собеседника исключают из друзей, разговор прекращается в любой момент. А при контактах с живыми людьми приходится выслушивать партнера по общению до конца, отстаивать свою точку зрения, преодолевать неловкость. Это гораздо сложнее, чем стучать по клавиатуре. Да и зарвавшийся реальный одноклассник не исчезнет.  
 Поэтому если подросток сутками пропадает в социальных сетях, родителям следует выяснить, нет ли у их сына или дочери коммуникативных проблем.  
 Еще один серьезный момент, связанный с киберобщением, – троллинг. Даже в реальной жизни не все придерживаются правил культуры общения, что уж говорить о виртуальном пространстве?! Обидчик, который прячется под ником, чувствует полную безнаказанность, поэтому не стесняется в выражениях.  
 Лучший способ разрешения подобной проблемы – полностью исключить контакты с подобными людьми.  
 Если осталось чувство горечи и обиды, то за помощью обращаются к взрослому или по телефону доверия.  
 Следующий привлекательный момент в сети – информация. Ее много, она доступна, но к сожалению, не всегда достоверна.  
 Поиск подростком данных в глобальной паутине способствует воспитанию самостоятельности и развитию интеллекта. Однако взрослый должен объяснить, что не все, что есть в интернете – правда, и для удовлетворения любознательности все еще существуют книги, энциклопедии, словари и другие издания, которые рецензируются и редактируются, а на обложке стоит фамилия автора.  
 Доступ к сайтам 18+ ограничивается программой «Родительский контроль».  
 Правила безопасного поведения в интернете не менее важны чем, скажем, противопожарная безопасность. Подросток должен знать, что не стоит доверяться незнакомому человеку, сообщать ему данные о себе, членах своей семьи, давать номера телефонов и домашние адреса. В случае сомнений к экрану приглашают родителей.  
 Рациональное использование интернета к ухудшению здоровья не приведет, но подростку сложно найти ту грань, когда заканчивается простое времяпрепровождение в сети и начинается фанатизм. Родителям стоит насторожиться, если:  
 - у ребенка улучшается настроение, как только открывается браузер;  
 - временное отключение интернета сродни катастрофе;  
 - тинейджер врет о том, сколько времени провел онлайн;  
 - ситуации в сети волнуют больше, чем события, происходящие в реальной жизни.  
 Устранить перечисленные признаки поможет психолог. Заодно специалист разберется и с другими проблемами подростка, которые привели к зависимости.