



Интернет-зависимость – психическое расстройство, пока что не включенное в официальную классификацию заболеваний.

Выявить интернет-зависимость у ребенка можно по нескольким симптомам.

Признаки интернет зависимости у детей и подростков:

- Потеря контроля над предметом зависимости, ребенок перестает контролировать себя и время нахождения перед компьютером.

- «Доза» (т.е. время нахождения за компьютером) постепенно увеличивается.
- Отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи.
- Недовольство реальной жизнью, ощущение пустоты в реальном мире.
- Проблемы с учебой.
- Игнорирование близких, друзей, лиц противоположного пола, интерес концентрируется только на предмете зависимости.
- Расстройства сна, кардинальное изменение режима.
- Агрессия в случае недоступности предмета зависимости, невозможности «употребить».

Как видите, компьютерная зависимость у детей и подростков проявляется так же, как и любой другой вид зависимости (наркомания, алкоголизм, игромания и т.д.) и избавиться от нее бывает так же трудно. Именно поэтому так важна профилактика каких бы то ни было зависимостей у подростков.

Если ребенок отказывается идти к психологу за помощью (а именно так обычно и бывает), родители сами должны обратиться к специалистам за консультацией. Ведь семья – это одно целое. Зависимость кого-то из ее членов неизбежно отражается на всех остальных. И в то же время, начав изменять себя, вы можете помочь своему ребенку вернуться к нормальной жизни.

Интернет-зависимость

Ваш ребенок любит часами сидеть в интернете? Просыпаясь утром, первым делом бежит включать ноутбук и проверяет почту или сообщения в соцсетях? Возможно, у него первые признаки интернет-зависимости.

Интернет-зависимость у детей и подростков – довольно распространенная проблема в сегодняшнем мире. Родители и психологи бьют тревогу, наблюдая, как дети все больше и больше погружаются в виртуальный мир, пытаясь уйти от проблем реальности или в поиске развлечений.

Безусловно, нельзя отрицать, что компьютер может принести массу пользы для ребенка – это бесценный источник информации, учебного материала, увлекательных книг, фильмов, способ найти новых друзей по всему миру и т.д. Многие игры несут в себе довольно значимый развивающий потенциал. Общение в социальных сетях позволяет улучшить коммуникативные навыки и выучить иностранные языки.

Увы, все эти замечательные возможности компьютера имеют обратную сторону в виде стойкой зависимости от компьютера. Мы говорим о подростках, потому что они, в силу возрастных особенностей, наиболее подвержены развитию таких психологических расстройств, но не следует забывать, что зависимость от компьютера может развиться и у младших школьников, и у взрослых людей.

Интернет-зависимость в подростковом возрасте, как правило, являет собой один из 2-х видов: *зависимость от социальных сетей* и *игровую зависимость*.

Игровая зависимость у подростков

Наиболее опасными психологи считают ролевые игры. Особенно те, в которых игрок видит игровой мир не со стороны, а как бы глазами своего героя. В таком случае уже после нескольких минут игры у игрока наступает момент полного отождествления себя с героем. Довольно опасными считаются игры, в которых требуется набрать большое количество очков.

Зависимость подростков от социальных сетей

Опасность соцсетей в анонимности и возможности скрывать свою личность, примеряя различные роли по своему желанию. Подростки играют роль того, кем бы им хотелось быть, уходя от реальности и проживая в сети чужую, совершенно непохожую на реальность, жизнь. В некоторых случаях это приводит к раздвоению личности и потере чувства реальности.



Рекомендации для родителей по профилактике Интернет-зависимости у детей и подростков

- 1. Помните, что предупредить легче, чем лечить!** Поэтому будьте внимательны, постарайтесь вовремя заметить и предупредить появление Интернет - зависимости.
- 2. Разговаривайте с ребенком, как со взрослым человеком,** и прежде чем выносить какие-либо вердикты или что-то запрещать, выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу. «Запретный плод – сладок!», поэтому Ваш категорический запрет, вызовет желание ему сопротивляться.
- 3. Используйте интересы ребенка с целью его обучения и развития** (курсы программирования и компьютерной графики).
- 4. Чем разнообразнее интересы вашего ребенка,** тем меньше вероятность у него стать Интернет-зависимым. Его интересы не обязательно должны совпадать с Вашими, позвольте ему иметь собственный мир и увлечения, поддерживайте любые его творческие начинания (спорт, музыка, живопись, танцы и т.п.).

5. Наладьте с ребенком доверительные отношения, отсутствие понимания в семье - повод и основание для ухода в виртуальный мир. В выходные уделяйте больше внимания ребенку, сходите в парк, пообедайте в кафе и т.п. Придумайте какое-нибудь общесемейное хобби, ведь интересное общение – лучшая профилактика любой формы зависимости.



**Любите Ваших детей,
любите не за что-то, а просто потому,
что они Ваши дети!**