

Интернет-зависимость

Интернет-зависимость – это явление, которое в последние годы приобрело поистине впечатляющий размах. Особую опасность представляет она для детей и подростков, ведь им гораздо сложнее самостоятельно справиться с влечением и вовремя остановиться в своём пристрастии к онлайн-жизни.

Интернет сам по себе не является хорошим или плохим – это просто часть окружающего нас мира, во многом полезная и нужная. Являясь неисчерпаемым источником информации, интернет привлекает детей возможностью узнать и увидеть всё что угодно. Любопытный ребёнок стремится получить как можно больше: общения, игр, мультфильмов, развлечений – и потому много времени проводит в виртуальном пространстве, зачастую в ущерб реальной жизни. Социализацию и общение со сверстниками заменяет фактически одностороннее онлайн-общение. Активным играм на свежем воздухе всё больше детей предпочитают сетевые игры. Иногда поиск новой информации становится буквально навязчивой идеей.

Интернет-зависимость называют аддикцией, т.е. *отклонением в поведении, при котором у человека нарушается чувство реальности, теряется ощущение времени, утрачивается критическое мышление, ограничивается руководство своими поступками*. Ребёнок становится менее активным, нарушается цикл сна и бодрствования. Наступает психическая и физическая зависимость. Механизм её формирования очень схож с никотиновой, алкогольной и наркотической, хотя при интернет-зависимости нет прямого действующего вещества. Это не химическая, а исключительно психическая зависимость, влияющая, впрочем, на те же рецепторы в центрах удовольствия.

Как ни прискорбно, интернет-зависимость сейчас наблюдается даже у малышей-дошкольников. Наверняка среди ваших знакомых найдутся дети, умело использующие планшет родителей или даже обладающие собственным. Это ведь так удобно: отвлечь малыша, включив ему развивающий мультик или полезную игру. Между тем, перекладывая на электронные девайсы функции развлечения и воспитания детей, родители сами строят основу будущей интернет-зависимости.

У школьников подросткового возраста зависимость от интернета может говорить также о наличии психологических сложностей – нереализованности в кругу общения, проблемных отношений в семье, сложностей с учёбой, от которых подросток прячется в более успешной виртуальной жизни.

Признаки интернет-зависимости

Не стоит, впрочем, диагностировать интернет-зависимость у каждого ребёнка, получившего доступ в Сеть. *То, что современные дети некоторое время проводят онлайн и черпают информацию из интернета, – это*

нормально. Всё-таки мы живём в век цифровых технологий, и многие процессы действительно проще и удобнее осуществить виртуально. Если поведение ребёнка не изменилось, успеваемость в школе не ухудшилась, настроение и самочувствие хорошее – причин для тревоги нет.

Когда же стоит беспокоиться:

- если ребенок стал проводить за компьютером больше времени, чем прежде;
- если виртуальное общение стало для него важнее, чем реальное – он пропускает школу, перестал выходить во двор и т.д.;
- если наблюдаются нарушения сна, аппетита, изменение привычного режима;
- если ребёнок стал склонен к частым перепадам настроения, неадекватно (агрессивно) реагирует на просьбу выключить компьютер;
- если при невозможности быть онлайн он тревожен, угнетён, постоянно вспоминает о делах;
- если ребёнок неохотно рассказывает или вообще скрывает, чем занимается в сети, что ищет, во что играет.

Для детей наиболее характерны три формы интернет-зависимости:

- *игровая зависимость* – пристрастие к онлайн-играм;
- *зависимость от соцсетей* – пристрастие к виртуальным знакомствам и общению онлайн, постоянное общение в форумах, чатах, социальных сетях в ущерб живому общению;
- *навязчивый веб-сёрфинг* - хаотичные переходы с сайта на сайт, без конкретной цели.

Как бороться?

Как и любую болезнь, интернет-зависимость проще не допустить, чем потом лечить. Поэтому лучше всего заниматься профилактикой, а именно:

- не оставлять без внимания первые этапы знакомства ребёнка с интернетом: поговорить, объяснить основные правила онлайн-жизни, обратить внимание на возможность использования Сети для обучения и саморазвития;
- установить чёткие рамки пользования интернетом (только постарайтесь обойтись без запретов – их-то как раз больше всего хочется нарушать, лучше просто регламентировать время нахождения в сети);
- не упускать из виду активность ребёнка в соцсетях. Причём не обязательно устанавливать слежку и тотальный контроль – достаточно "зафрендиться", регулярно просматривать обновления его странички, участвовать в обсуждениях. Вы же современные родители современного ребёнка!
- очень важно, чтоб в жизни ребёнка было много увлечений и активностей, которые занимали бы его время и были по-настоящему интересны. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного

блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Если всё же проблема интернет-зависимости уже возникла

Первым и самым важным шагом является установление так называемого родительского контроля. Это специальный софт, с помощью которого можно контролировать, как долго ребёнок сидит в Интернете, какие сайты посещает, что делает. Более того, программы родительского контроля способны не только информировать родителей о деятельности ребёнка, но и регулировать время его нахождения в Сети, блокировать те или иные сайты или устанавливать допустимую продолжительность работы на них.

Не забывайте и о том, что **родители – лучший пример для ребёнка.** Поэтому, выключите компьютер и сходите всей семьёй на пикник. Это станет лучшей профилактикой интернет-зависимости.