***Оказание психологической помощи семье в решении***

***интернет - зависимости у ребенка***

Спрашивает дочка у мамы:

—  Мам, а кто этот волосатый дядя с красными глазками?

—  Так это же твой папа, доченька.

—  А он что, заболел, что ли?

—  Да нет, он просто к интернету подключился…

Мир, в котором мы живем, сегодня стремительно меняется: то, что когда-то было пределом мечтаний для всей молодой семьи, как например, компьютер, сегодня становится не только доступным для этой семьи, но и для каждого отдельного её члена в частности. Сегодня компьютеры используют везде: на работе, в учебных заведениях, в различных учреждениях, госслужбах, дома – сложнее будет сообразить, где их нет. Они буквально «заполняют» все пространство вокруг нас. Еще немногим больше десяти лет назад многие дети проводили своё свободное время на улице, гуляли, бесились, просто «валяли дурака», при всём при этом они довольно полноценно общались. Сегодня же большинство детей, причем любого возраста, проводит свой досуг за компьютерной игрой в сети интернет. И эта «паутина» затягивает в свои сети все новых и новых пользователей, которые становятся зависимыми не меньше наркоманов и алкоголиков от своей пагубной привычки жить в виртуальном мире, постепенно теряя навык и желание жить в мире реальном.

Ребенку только исполнился год - а он уже знает, как пультом включить телевизор, позже нужный диск с конкретным мультфильмом малыш находит самостоятельно – даже не умея читать. Дальше - больше. У поколения 70-х ловкость пальчиков 5-летних детей, перебирающих клавиши клавиатуры, вызывает неподдельное уважение и восторг. У наших детей другая данность: с рождения они окружены высокотехнологическими вещами, которые всего за пару десятилетий прочно вошли в нашу жизнь. А дальше всех нас ожидает еще больший прогресс.

Причины увлечения современных детей компьютерами вполне понятны. Из чего состоит их жизнь в усредненном варианте? Гуляют под присмотром (как минимум, с сотовым телефоном) или вообще не гуляют. Общаются со сверстниками только в детском саду, школе или в спортивной секции. Общение с дворовыми мальчишками или девчонками – эпизодическое (не как в нашем детстве). Казалось бы, чего беспокоиться: «Чем бы дитя не тешилось – лишь бы не плакало!» Сидит себе дома, не влезает ни в какие житейские уличные передряги, но, увы, интернет-зависимость у детей и подростков различного возраста, несмотря на всю свою внешнюю безобидность, по сути, скорее всего, является бомбой замедленного действия.

А компьютерные игры захватывают. Эмоции, которые испытывает ребенок, выигрывая или проигрывая, например, в компьютерный футбол – такие же настоящие и яркие, как в реальности. А иногда даже и сильнее. Игра раскрепощает, все, что было задушено, зажато – выходит на поверхность. Агрессия, ярость, слезы – признаки настоящей истерики.

Родители сталкиваются с проблемой, не знают, что делать - их девочка/мальчик очень бурно реагирует на проигрыши в компьютерной игре. Подолгу плачет, кричит на виртуальных игроков, которые «подвели» его. Что делать? Для начала давайте разберемся, является ли ваш ребенок интернет - зависимым.

* **Интернет-зависимость – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.**

      Вот самый простой **тест на компьютерную зависимость** у детей для родителей. Ответьте честно на следующие вопросы:

Ваш ребенок:

1. Проводит время за компьютером ежедневно, не пропуская ни дня;  
2. Включая компьютер, утрачивает ощущение времени;  
3. Никогда не встает из-за компьютера, не завершив игру;  
4. Принимает пищу возле монитора компьютера;  
5. Не соглашается с вашим утверждением, что слишком много времени занят компьютером;  
6. Не заканчивает игру, пока не достигнет желаемого уровня;  
7. Слишком сильно гордится результатами и достижениями в играх и сообщает о них всем окружающим;  
8. Не делает уроки, не слушает замечания;  
9. Если компьютер сломался, сильно раздражается;  
10. Если взрослые отсутствуют дома, все время проводит за компьютером.

Если на 5 вопросов теста вы ответили положительно, то уже вполне можно говорить о компьютерной зависимости ребенка.

Вот такой совсем простой **тест на компьютерную зависимость** поможет вам выявить проблему.  Часто родителям трудно признать существование проблемы у их ребенка. Но даже если вы проблему не признаете, это не значит, что ее нет, она сама по себе не исчезнет.  Пускать на самотек ситуацию никак нельзя, последствия могут быть весьма плачевны.

А вот **тест на компьютерную зависимость**, на вопросы которого попросите ответить ребенка:

1. Часто ты проводишь время за компьютером?

- ежедневно – 3 балла;  
- один раз в два дня – 2 балла;  
- только когда нечего делать – 1 балл.

2.  Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?

- более 2-3 часов – 3 балла;  
- 1-2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла;  
- не более часа – 1 балл.

3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?

- пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю, когда он  перегревается, или когда не начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или сливаются цвета – 3 балла;  
- бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла;  
- выключаю сам по собственной воле – 1 балл.

4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?

- конечно, на компьютер – 3 балла;  
- зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла;  
- вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.

5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?

- да, было такое – 3 балла;  
- пару раз, возможно, и случалось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла;  
- нет, никогда такого не было – 1 балл.

6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх:

- почти все время думаю об этом – 3 балла;  
- могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;  
- почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл.

7. Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?

- компьютер - для меня все – 3 балла;  
- большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;  
- компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл.

8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:

- иду к компьютеру и включаю его – 3 балла;  
- каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер – 2 балла;  
- точно не сажусь за компьютер – 1 балл.

*Теперь подсчитайте сумму баллов.*

**8-12 баллов** – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у вашего ребенка нет и [речи](https://www.google.com/url?q=http://nashydetky.com/razvitie-rebenka-2/razvitie-melkoy-motoriki-paltsev-i-razvitie-rechi&sa=D&ust=1493297760288000&usg=AFQjCNHqXyMeN4k09D5Ag_QXbprvHd7QCw).

**13-18 баллов** – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно.

**19-24 балла** – у ребенка на лицо компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры! Скорее всего, без семейного психолога обойтись будет сложно. Начинать нужно менять ситуацию безотлагательно.

**Как не допустить развития интернет - зависимости?**

**Первое**, и самое простое - по возможности ограничивать время пребывания ребенка в сети. Полностью оградить ребенка не получится, уже в детском саду он будет выглядеть белой вороной, если не будет иметь того, что имеют другие дети. Сами по себе интернет и поиск информации не вредны - напротив, в современном мире владение компьютером приравнивается к базовым навыкам, вроде умения писать и читать, поэтому то, что для людей старшего и среднего поколения в новинку, для нынешних детей - норма жизни. Важен не сам факт использования интернета, а то, сколько времени там проводит ребенок, т.е. во всем нужна мера.

 Уже сейчас многие ученые, медики, психологи пришли к однозначному выводу, что **до трех лет** ребенка категорически нельзя подпускать к персональному компьютеру. Детям **от 3 до 5 лет** работать за компьютером можно не более получаса.

Ученик 1 класса- 45 минут в неделю;

Ученик 2-3 класса – 45 минут в неделю;

Ученик 4-6 класса – 2 часа в неделю, но не более 1 часа в день;

Ученик 7-9 класса – 2, 5 часа в неделю, но не более 1 часа в день;

Ученик 10-11 класса – 7 часов в неделю, но не более 1 часа в день.

Самое главное в этой ситуации - не сделать компьютер и игры на нем "призом", подарком за хорошее поведение и т.п. Ребенок также не должен испытывать чувство несправедливости: другие члены семьи могут играть в компьютер, а ему запрещено.

Надо с самого начала заключить с ребенком своеобразный договор, и тогда, возможно, удастся избежать привыкания ребенка к нахождению в Сети. С ребенком нужно договориться, что, например, он будет «тренировать» кибер - силу по часу два раза в неделю – и определить конкретные дни. Таким образом, мы не делаем компьютер наградой, при этом ограждаем ребенка от чрезмерного времяпрепровождения за ним - причем контролировать это время должен **сам ребенок**.

**Второе.**Постараться с самого начала обратить внимание ребенка на позитивные стороны интернета - возможность получить быстрый ответ на интересующие вопросы, наглядность материалов, широкие возможности для саморазвития и обучения.

**Третье.**Излишне не заострять внимание ребенка на его пристрастии, так как возможно это лишь временный интерес, а слишком агрессивная реакция родителей, напротив, только закрепит желание и дальше погружаться в виртуальное пространство, просто из чувства противоречия родителям.

**Четвертое.**Важно дать ребенку альтернативу времяпрепровождению в сети, занимать его чем-либо. В этом помогут различные кружки, спортивные секции, чтение книг. Но все это будет иметь смысл, если ребенок будет видеть перед собой наглядный пример - если родители не читают, бессмысленно упрекать ребенка отсутствием интереса к чтению.

Также зависимость от интернет - сёрфинга может свидетельствовать, особенно у школьников переходного возраста, о наличии психологических проблем - если ребенок не может себя проявить в школе, если дома разлад, он ищет среду, где мог бы реализоваться или просто забыть о своих проблемах.

**Чем опасна интернет-зависимость**

Что же на самом деле опасного таит в себе длительное времяпрепровождение перед экраном монитора персонального компьютера? Так ли опасна интернет-зависимость у детей? Да, опасна, и далеко не безобидна по своей сути. Это – словно поездка на машине времени – присел на пять минуточек и пары часов – как ни бывало.

1. Сначала вроде бы случайно потеряется чувство реального времени, затем оно может почти полностью исчезнуть, затем появится быстрая утомляемость, еще немного позже нарушится нормальный цикл сна-бодрствования, как следствие — снижается физическая активность, а так же, как правило, наблюдается и ухудшение успеваемости.
2. Психические и мыслительные расстройства
3. Возникновение физических заболеваний (ухудшение зрения, заболевания позвоночника и суставов (сколиоз, остеохондроз, артроз), сердечно-сосудистых патологий (тахикардия, аритмия, артериальная гипертония, варикоз нижних конечностей)
4. нарушения отношений в семье (между родителями и детьми, а также между супругами). Кому понравится, что ребенок или вторая половинка днюет и ночует возле компьютера? Так ухудшаются отношения между родными и близкими людьми, и даже разрушаются семьи. **Интернет-зависимость — проблема современного общества**!
5. Психологи бьют тревогу и сравнивают феномен интернет - зависимости не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Правда, человек не испытывает боли, он просто находится в постоянной депрессии и не может сосредоточиться на выполнении текущих задач.
6. При длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.
7. Окунаясь с головой в сети всемирной паутины, человек постепенно утрачивает [навыки реального общения](https://www.google.com/url?q=http://constructorus.ru/tag/navyki-obshheniya&sa=D&ust=1493297760300000&usg=AFQjCNG_90O08DtK5oVp4LZsDHkzRIXEVw), что приводит к некой асоциальности. Зачем встречаться с друзьями, когда можно поболтать с ними по Skype, зачем с кем-то договариваться в живую или созваниваться, если можно просто отправить письмо по e-mail, зачем искать и покупать товар в обычных магазинах, когда можно приобрести что угодно, не выходя из дома. Так начинают появляться сложности в общении с новыми людьми, а попадание в незнакомую компанию для интернет - зависимого человека и вовсе становится стрессовой ситуацией. Дальше человек замыкается в себе, что сказывается на работе или учебе, у него появляются проблемы со сном ([избавиться от бессонницы](https://www.google.com/url?q=http://constructorus.ru/zdorovie/kak-borotsya-s-bessonnicej.html&sa=D&ust=1493297760301000&usg=AFQjCNHlD99MrEl-hpXvWyjSqjRu6JyP1w) без помощи специалиста для него уже не представляется возможным) и приемом пищи.
8. Некоторых нездоровая привязанность к информационным технологиям доводит даже до самоубийства.

Если ребенок или подросток проводит у экрана монитора более 4 часов в день, то это уже является более чем серьезным поводом для родителей, чтобы срочно бить тревогу. В этом случае родителям пора призадуматься над собственным семейным укладом и попробовать спланировать совместный досуг таким образом, чтобы у ребенка как можно реже возникало желание погрузиться в виртуальный мир.

Однако ирония судьбы заключается в том, что родители зачастую даже не имеют ни малейшего представления о том, какие игры занимают воображение их ребенка. А ведь игра игре рознь. Современные компьютерные развлечения полностью отражают реальную жизнь, в которой и так уже существует переизбыток насилия, жестокости и других видов агрессии. Что же тогда удивляться, что подросток неожиданно начинает вести себя несколько неадекватно? Именно детская и подростковая несформировавшаяся психика наиболее восприимчива к воздействию различных факторов, в том числе и интернета. Сколько уже известных случаев, когда дети или подростки избивали или даже убивали взрослых, которые пытались прекратить их бесконечную компьютерную игру.

Всё больше и больше с головой погружаясь, как в пучину, в сеть интернета, ребенок действительно становится зависимым от него. И это легко диагностировать по некоторым признакам. Если подросток испытывает беспокойство, не выходя в сеть даже непродолжительное время, то уже можно констатировать факт зависимости. Если он игнорирует обращения к нему значимых взрослых. Если все остальные сферы сужаются, а иногда и полностью нивелируются для него.

Специалисты различают психологические и физические ***симптомы компьютерной зависимости***:

**Психологические симптомы**

- Эйфория за компьютером

- Невозможность остановиться

- Увеличение количества времени за компьютером

- Пренебрежение семьей, друзьями

- Проблемы с учебой, отказ делать уроки

- Сильное раздражение при просьбе выключить компьютер, либо игнорирование такой просьбы

- Ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютерного мира

**Физические симптомы**

- Сухость в глазах

- Головные боли и боли в спине

- Пропуск приемов пищи, нерегулярное питание

- Пренебрежение гигиеной

- Расстройство сна, изменение режимов сна

- Синдром карпального канала (когда из-за длительного перенапряжения мышц – идет туннельное поражение нервных стволов руки)

**Зависимость от интернета** возникает по ряду причин и может выражаться **в *разнообразных формах***. Сегодня психологами и исследователями проблем интернет - зависимости выделяются пять основных видов этой неудержимой тяги к онлайн погружениям.

* Самым распространенным видом интернет - зависимости считается необходимость в беспрерывном общении. Это могут быть форумы, социальные сети и различные чаты.

К данной группе риска зависимых от интернета относятся люди, испытывающие проблемы в общении. Отсутствие социальных и коммуникативных навыков погружает их в виртуальный мир, который заменяет им круг друзей. Исследователи, изучающие феномен интернет - зависимости, выяснили что люди, не попадающие в «сети» интернета так же, как и в них попавшие, общаются со знакомыми и друзьями в онлайне (хотя основная их цель нахождения в «паутине» — это поиск информации), но это общение в основном ограничивается лишь поддержанием уже имеющихся контактов. Интернет же зависимые люди стремятся социализироваться за счет новых знакомств.

В большей степени это конечно относится к людям подросткового возраста, и не только потому, что они выросли в эпоху интернета. **Причина возникновения интернет-зависимость у подростков** – это период гормональной перестройки организма, когда для молодежи становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, налаживать контакты с противоположным полом (конечно, это касается не всех, но многих).

Общение в интернете предоставляет подросткам возможность существовать в образах своих мечтаний, не выходя за границы этих образов, осуществлять насколько необходимую и желаемую, настолько и невозможную в реальности коммуникативную активность. Это является основной причиной интернет - зависимости у подростков, а провоцирующим фактором, стимулирующим развитие этой зависимости, выступает анонимность и невозможность проверить, насколько представленная о себе информация действительна.

Еще одной причиной появления интернет-зависимости, тесно связанной с предыдущей, является невозможность самовыражения. Человек, с трудом высказывающий свои мысли, неспособный отстоять свою точку зрения, испытывающий страх публичных выступлений, боящийся осуждения реального общества, в общем неуверенный в себе человек, в сети может спокойно высказать то, что накипело, не боясь неодобрения и непонимания.

Медикаментозное лечение интернет-зависимости должно проводиться одновременно с работой над повышением уровня уверенности в себе и развитием навыков общения.

* Информационная интернет-зависимость (онлайн серфинг), или непреодолимая нужда в постоянном потоке информации, заставляет человека бесконечно путешествовать по Сети.

Навязчивый веб-серфинг предполагает неупорядоченный поиск информации, лишенный всякой цели и смысла. Человек блуждает по сайтам, базам данных, одну за другой читает статьи, заметки, комментарии к ним, бесконечно переходит по ссылкам. В итоге это бессмысленное блуждание и непрекращающийся поиск информации приводит к потере продуктивности и информационной перегрузке.

* Следующий вид интернет - зависимости – игровая зависимость. Это когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр.

Почему люди начинают играть в онлайн игры? Кто-то стремится заполнить пустое место, образовавшееся в его жизни, кто-то просто от скуки. А есть люди, которые пытаются добиться превосходства, не тратя на это больших усилий. Стать первым на соревнованиях по легкой атлетике будет сложно, а вот в игре «Танчики» — вполне даже возможно.

Многие игроманы даже тратят реальные деньги, чтоб как-то улучшить своих персонажей и добиться мнимого превосходства. Получая огромное удовольствие, и видя, что достигли 25-го уровня, в то время как их ближайший конкурент не добрался еще и до 22-го, они продолжают играть дни напролет и в процессе этой гонки становятся интернет - зависимыми.

Кстати, этот побуждающий фактор интернет - зависимости (стремление стать лучшим, стать первым) может находить выражение не только в онлай-игрушках. Например, в тех же соцсетях, на сайтах и форумах, где пользователи сравниваются по рейтингу (какие-то баллы и уровни за активность, виртуальные деньги, количество друзей и т.д.). Чем больше у тебя балов, тем выше ты располагаешься в рейтинге. Конечно, виртуальное превосходство в отличие от реального не дает полной удовлетворенности, но зато добиться его значительно легче.

Человек постепенно втягивается и становится зомби по причине того, что попросту не хотел делать нелюбимую работу, выполнять свои обязанности, решать сложные вопросы и принимать непростые решения.

Игры сделаны специальным образом, принуждающим вас судорожно играть даже в то время, когда процесс не доставляет вам настоящего удовольствия.

Не единичны случаи, когда длительная игра приводила к трагическим последствиям. Например, многочасовой онлайн-сеанс игры в World of Warcraft, в октябре 2005 года довел китайскую школьницу до истощения организма и смерти. А в 2011 году американская домохозяйка, увлекшись игрой в ту же Warcraft, забыла про свою трехлетнюю дочку, которая умерла от недоедания и обезвоживания.

Вот что говорит еще один из разработчиков онлайн-игр Дэвида Вонг (этот человек, работающий на Microsoft и защитивший диссертацию по особенностям работы человеческого мозга, знает как сделать людей разного возраста интернет-зависимыми): *«Всякая зависимость возникает из трех составляющих – активности, времени и поощрения, и есть бесчисленное количество приемов, используя которые, эти три фактора возможно объединить друг с другом для того, чтобы игрок показывал тот образец поведения, который задумал разработчик».*

* Интернет-зависимость, связанная с азартными онлайн-играми во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги.

Онлайн-казино, которых сегодня в интернете великое множество, заманивая десятки тысяч новых пользователей ежедневно, воссоздают соблазнительный и реалистичный мир традиционных казино. **Симптомы интернет - зависимости** этого вида, а также ее причины и последствия сродни тем, что и у обычной игромании (игры на деньги). Разве что есть какие-то незначительные нюансы. А вот доступность, а соответственно и вовлеченность во много раз превосходит показатели обычных игровых заведений.

В недавно опубликованном докладе Американской Ассоциации Психологов, которая была посвящена проблеме интернет - зависимости, связанной с азартными играми говорится, что данное пристрастие затягивает людей значительно сильнее, нежели казино или обычные игровые автоматы. Также там было отмечено, что в группу риска попадают в первую очередь подростки, среди них зависимость от игр на деньги в интернете встречается намного чаще.

* Еще одной разновидностью интернет - зависимости является так называемое киберсексуальное влечение – это навязчивая тяга к просмотру порнофильмов в сети и занятию киберсексом.

При кажущейся на первый взгляд безобидности, сексуальная интернет-зависимость является серьезнейшей проблемой, стоящей на пути обеспечения социально-психологической безопасности как отдельного человека, так общества в целом. Сегодня множество семейных пар распадаются или стоят на грани распада из-за наклонности одного из супругов удовлетворять свои сексуальные потребности с помощью интернета. У людей, страдающих этой зависимостью, остается мало времени для обычного общения, так постепенно происходит эмоциональный разрыв в отношениях с реальными людьми — семья, дети, друзья, работа и учеба уходят на задний план.

Причинами этой интернет-зависимости являются сексуальная неудовлетворенность (как у начинающих половую жизнь подростков, так и людей всех возрастов), ухудшение сексуальных отношений с партнерами, нехватка общения и разногласия в семье, а особенности Интернета (доступность, анонимность, вседозволенность, отсутствие обязательств и необходимости психологически подстраиваться под партнера) только способствуют возникновению зависимости от этого влечения.

* Перечень основных видов зависимостей от интернета можно расширить, добавив туда: развлечения, манимейкерство, хакерство; непроизвольную тягу к покупкам вещей на интернет - аукционах и в онлай-магазинах; бесконечное скачивание с торрент трекеров видео и аудио материалов в целях создания собственной базы и т.д.

**Почему возникает зависимость?**

Интернет и компьютерные игры не принесут никакого вреда здоровым людям, у которых нет проблем во взаимопонимании и самореализации. Благоприятная почва для "ухода из реальности" возникает только при определенных условиях жизни.

Ребенок может начать страдать игровой зависимостью, если:

- играя на компьютере, он отвлекается от забот и страхов, ему не с кем обсудить проблемы;

- у ребенка нет друзей.

Подростковый период делает проблему острее: он может чувствовать себя комфортно только с виртуальными, а не с реальными людьми;

- нет хобби, не занимается спортом,

- родители не общаются с ребенком только дома, не водят его на спектакли, экскурсии, в походы, просто не проводят время вместе (присутствие всех членов семьи в одном помещении не всегда означает их общение, сопричастность друг другу)

**Стадии развития интернет - зависимости**

1. На первой стадии пользователь *знакомится с интернетом*, узнает о его возможностях и выбирает подходящий для себя вариант виртуальной реальности. Постепенно у человека формируется собственный стиль в сети, восполняющий ему тот недостаток общения или информации, которого ему не хватает в реальной жизни.
2. Далее происходит *отдаление от настоящей жизни*, пользователь все больше времени начинает проводить в той реальности, которую он выбрал на предыдущей стадии. Время нахождения в онлайне увеличивается. Также на второй стадии формирования интернет зависимости, когда человек перестает использовать интернет для достижения жизненных целей, происходит перенос этих самых целей в виртуальную реальность. Например, одни люди знания, полученные в Сети, применяют в жизни, другие этими знаниями делятся тут же в интернете, используя корыстные цели (в хорошем смысле), хотят прославиться или зарабатывают деньги, третьи же поднимают себе рейтинги в соцсетях (репутацию на сайтах и форумах и т.п.) или попросту самовыражаются. Так и развивается зависимость, когда само общение становится единственным, ну или предпочтительным способом достижения цели.
3. Третья стадия *стабилизирующая*. Проблема очевидна, признаки и симптомы интернет зависимости на лицо, она плавно переходит в хроническую форму. Через некоторое время страсть к выбранному взаимодействию становится не такой выраженной, активность в сети гаснет. Человек возвращается в реальность, однако делает он это без всякого желания. Зависимость от интернета сохраняется, но уже в неактивной форме, и усиливается при стрессе или при появлении новых интересных тем.

**Симптомы интернет - зависимости**

Основными признаками, определяющими интернет-зависимость, можно считать следующие:

* Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние.
* Вас за уши не оттащить от монитора, и ни под каким предлогом не выманить на улицу.
* Вы не ходите в гости, реже встречаетесь с друзьями, т.е. потихоньку теряете контакты с людьми в оффлайне.
* Вы постоянно обновляете страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту, аккаунт на сайте знакомств и т.д.
* Обсуждаете компьютерную тематику даже с людьми, едва сведущими в данной области.
* Вы теряете чувство времени. Заглянув вроде бы по делу на несколько минут, вы зависаете в сети на несколько часов и не замечаете, как стремительно пролетает время.
* Во время интернет - серфинга забываете о служебных обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях.
* Сайты вы посещаете не с целью найти нужную информацию, а заходите на них бесцельно и механически.
* Тратите немалые деньги на интернет, а также на обеспечение постоянного обновления, как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения. Еще и пытаетесь скрыть это от близких.
* На физиологическом уровне вы чувствуете последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.
* Испытываете влияние информации из сети на ваше психологическое самочувствие — негативные новости или сообщения вызывают в вас бурю отрицательных эмоций, таких как ярость, печаль или тревогу.
* Замечаете, как близкие люди все чаще начинают выражать свое возмущение по поводу того, что вы слишком много времени проводите в Интернете. И это является явным **признаком интернет-зависимости**. Самому чрезмерную увлеченность интернетом заметить бывает сложно.

**Профилактика: что делать родителям**

В советское время по ТВ было ограниченное количество передач для детей. В «Гостях у сказки» ждали с нетерпением всю неделю. Наши современные дети при желании могут круглосуточно смотреть телевизор. Нам удобно: ребенок занят, можно заняться своими делами. То же самое касается и компьютера. Ребенок рядом, под присмотром, играет, не мешает.

Но такой образ жизни может разрушить отношения, отдалить вас от детей. Поэтому родителям надо бороться, прежде всего, со своей ленью и начать активное участие в жизни ребенка:

- Поощряйте другие интересы. Запишите ребенка в кружок или спортивную секцию, станьте вместе с ним волонтерами (например, можно ходить в Дом малютки – играть с детьми);

- Регулярно говорите с ребенком о его настроении: что он думает, чем занят, о чем переживает. Компьютерная зависимость может быть просто фоном более глубоких психологических проблем.

- Установите ограниченное время взаимодействия с компьютером. Это касается и смартфонов: некоторые по привычке считают современные телефоны лишь "средством связи", но на самом деле - это те же компьютеры.

- Если вы наблюдаете признаки зависимости, привлекайте к помощи других людей, специалистов. Пусть о проблеме скажет вашему ребенку врач, спортивный тренер, уважаемый друг семьи или профессиональный психолог. Авторитетные источники информации помогут ребенку правильно оценить свое состояние.

Увлечение приводит к проблемам в самореализации лишь тогда, когда виртуальная реальность начинает подменять собой учебную, спортивную, трудовую деятельность. И только в этом случае. Ведь подчас вкус успеха в компьютерном мире помогает ребенку повысить самооценку, поверить в себя – и начать более успешную жизнь в реальности».

**Меры предосторожности при работе с ПК для детей разного возраста.**

***3-7 лет:***

* Компьютер ни в коем случае нельзя ставить в детской комнате. Это правило распространяется на все возрастные группы.
* Ребенку можно сидеть за компьютером только вместе с кем-то из взрослых.
* По возможности демонстрируйте ребенку материальные результаты его работы за компьютером, например, распечатки.
* Время, проводимое ребенком за компьютером, вначале не должно превышать 7-10 минут два раза в день. Постепенно это время можно увеличивать, доводя до 40 минут для детей в возрасте 7 лет. После игр и других занятий за компьютером ребенок обязательно должен сделать гимнастику для глаз, а также короткую разминку (упражнения для кистей рук, приседания, прыжки, наклоны).

На будущее…

***8-14 лет:***

* Установите четкие правила пользования компьютером и в особенности Интернетом, объясните ребенку, чем грозит их нарушение. Расскажите, какие опасности связаны с посещением Интернета.
* Ребенок  должен твердо  усвоить, что, находясь в сети, он никогда не должен выдавать какую бы то нибыло информацию личного характера.
* Научите ребенка здраво оценивать информацию, которую он находит в Интернете. Объясните, почему этой информации не всегда можно верить.
* Старайтесь постоянно быть в курсе того, что ваш ребенок делает в сети. Он должен знать, что, если во  время посещения Интернета его что-то напугало или показалось странным, нужно обязательно рассказать об этом вам.
* Ребенок должен помнить, что ни в коем случае нельзя загружать и копировать что-либо на компьютер без вашего одобрения.

**Когда надо бить тревогу**

Тревогу пора начинать бить, когда ситуация выходит из-под контроля не только родителей, но и самого ребенка, когда имеют место такие симптомы компьютерной зависимости:

- ребенок не может по собственной воле покинуть игру;  
- пренебрегает друзьями, родными, близкими;  
- появляются проблемы в учебе;  
- пренебрегает соблюдением правил личной гигиены;  
- появляются расстройства сна.

Люди часто видят только одну сторону медали, что интернет сближает, сокращает расстояния, помогает развиваться. Но есть и другая сторона медали – в интернете вроде бы все вместе, но на самом деле – каждый одинок. Зачастую у пользователя есть лишь иллюзия общения, иллюзия дружбы, иллюзия любви, иллюзия жизни. Если разобраться – все хрупко как стеклянная пирамида. Ткни пальчиком – и получишь груду осколков, из которых ничего не собрать и, уж тем более, не построить…

Конечно же в этом процессе есть свои плюсы и минусы, ну и, наконец, каждый родитель сам для себя решает, что позволить или же не позволить своему ребенку. Конечно, здорово, что в интернете возможно получить практически любую информацию, которую можно использовать для повышения уровня своей образованности. Только вот именно это направление пользователи используют гораздо реже, чем другие. И правда жизни состоит в том, что остальное время дети и подростки проводят за играми в социальных сетях. Именно благодаря виртуальному общению некоторые дети, имеющие различные психологические комплексы, начинают себя ощущать не такими одинокими, как на самом деле, пытаются стать более раскованными, что в свою очередь придает им уверености, но отнюдь не решает никакие их психологические проблемы при общении с другими людьми в реальности.

Дорогие родители! Протяните руку помощи собственным, поймавшимся словно рыбка на крючок, детям! Однажды окунувшись в завлекательный мир интернет - паутины с головой, ваш ребенок рискует больше не появиться на поверхности нашей реальности – сначала исчезнут из его жизни реальные живые друзья, им на смену придут виртуальные, затем исчезнут его социальные проявления, а потом и он сам. И вернуться к прошлому будет ой как непросто, ничуть не проще, чем бросить употреблять алкоголь или наркотики. Ребенок может попросту обесценить сою реальную жизнь, превратив ее буквально в ничто, бросив её к ногам своего нового сверхценного виртуального мира, в котором он не чувствует себя таким, а также настолько одиноким. Это становится похоже на хождение по мукам в лабиринте, из которого реального выхода он сам может так и не найти.

Если Вас коснулась такая беда — обращайтесь к психотерапии за профессиональной помощью. Чем дольше продлится зависимость – тем труднее с ней будет справиться, чтобы вернуться не к прошлой, а к сегодняшней своей нормальной жизни.