

## Что такое интернет-зависимость?

Интернет-зависимость — термин, применяемый для описания непреодолимой тяги к чрезмерному использованию Интернета. В подростковой среде она чаще всего проявляется в форме увлечения видео-играми, навязчивой потребности к общению в чатах и социальных сетях, круглосуточном просмотре фильмов и сериалов в Сети.

Интернет-зависимость до сих пор не признана самостоятельным психическим расстройством, но её наличие может неблагоприятно отразиться на физическом, психическом и социальном благополучии ребенка. При чрезмерной увлеченности Интернетом наблюдается нарушение биоритмов сна и бодрствования, хронический недосып, усталость; снижение волевого контроля, апатия; ухудшение успеваемости и отношений со сверстниками в реальной жизни, сужение круга общения, изоляция.

## Как справиться с чрезмерной увлеченностью Интернетом?

Симптомы интернет-зависимости:

- Потеря контроля над временем и поведением в Сети Выражается в длительном и бесцельном пребывании в Интернете.
- Синдром отмены Отсутствие доступа в Интернет вызывает плохое настроение, подавленность, агрессию, а также бессонницу, головные боли, потерю аппетита.
- Замена реальности Пренебрежение семьей, учебной, друзьями, сном и питанием, личной гигиеной из-за постоянного пребывания онлайн.

### Проявите обеспокоенность.

Дайте ребенку понять, что вас настораживает длительность его пребывания в Сети. Поделитесь с ним своими опасениями. Ребенок должен чувствовать, что вы не осуждаете его, а проявляете заботу (например: «я переживаю, что ты редко видишься с друзьями», «я беспокоюсь, что ты не высыпашься, «я волнуюсь о...»)

Попытайтесь найти причину чрезмерной увлеченности Интернетом. В Сети ребенка привлекает то, чего ему не хватает в реальной жизни. Попросите показать и рассказать, чем он занят в Интернете. Если ребенок увлекается играми, попросите его помочь вам понять правила, попробуйте сами поиграть.

### Используйте внешние средства контроля за временем.

Если ребенок теряет счет времени в Сети, предложите ему использовать таймер или будильник. Дети постарше могут подробно записывать, что они делают в Интернете, и сколько времени на это тратится. Это поможет осознать проблему пустой траты времени, избавиться от навязчивых действий (например, бездумное обновление странички или проверка смартфона).

### Обратитесь за помощью к профессионалам.

В основе интернет-зависимости могут лежать проблемы адаптации (социальная изоляция, неумение строить отношения), личностные особенности ребенка (тревожность, замкнутость). Тем не менее, любая зависимость — сложный диагноз, поставить который может только специалист. Для ее диагностики и лечения необходимо обратиться к профессиональному психотерапевту.

## **Профилактика интернет-зависимости**

### **Придумайте общее дело в Интернете.**

Вместе с ребенком заведите блог, создайте веб-сайт, поиграйте в одну игру, поощряйте использование Интернета для творчества и учебы. Цифровые технологии могут объединять, а не разъединять вас.

### **Приучите делать регулярные перерывы.**

Если школьник провел за компьютером больше часа, полезно встать из-за стола, размяться, сделать разминку, гимнастику для глаз; также можно выйти на прогулку или устроить совместное чаепитие.

### **Научите использовать Интернет эффективно.**

Задайте ребенку вопрос: «Что ты собираешься сделать сегодня в Сети?» Запишите ответ на яркий листок и разместите его рядом с монитором. Устройство следует выключить, как только цель будет достигнута.

### **Исключите электронные технологии из системы «поощрение-наказание».**

Лишение любимого устройства не снижает интерес к нему, но может вызвать раздражение и злость. Если ребенок провинился, следует объяснить, в чем он неправ, помочь исправить ошибку, привлечь к делам по дому. Это научит ребенка воспринимать виртуальное пространство нейтрально, как одну из сфер жизни, а не как сверхценный объект, доступ к которому нужно получить любой ценой. Не используйте планшет как «цифровую няню». Научите ребенка простым играм и занятиям, которые помогут ему скоротать время ожидания в перерывах между занятиями, в дороге и очереди без цифровых устройств и Интернета. Это снизит риск чрезмерной увлеченности онлайн-развлечениями в будущем. Помогите ребенку найти себя вне виртуального пространства. Чем больше у ребенка интересных хобби, тем меньше времени на бессмысленное блуждание по Сети. Многие виды онлайн-активности имеют свои аналоги в реальной жизни. Например, если ребенку нравятся игры со сражениями, запишите его в секцию единоборств. Важно поддержать ребенка в его начинаниях, отмечать успехи в деятельности, не связанной с Интернетом.