

# ПРОБЛЕМА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ



По всемирной статистике, около 50% населения состоят в какой-либо социальной сети, а некоторые даже в нескольких сразу.

В основном, социальные сети вызывают особый интерес у подростков. Например, 96% молодых людей общаются в социальных сетях.

В общем виде Интернет-зависимость определяется как «нехимическая зависимость от пользования Интернетом».

**Интернет-зависимость** – это «навязчивое» желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.



## ВИДЫ И ТИПЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

**Компьютерная зависимость** — возникающая против воли индивида привязанность к любым видам деятельности за компьютером.



**Зависимость от навигации в интернете** — неотступная тяга к поиску информации на сайтах. По другому ее называют навязчивым интернет-серфингом, который предполагает неупорядоченный поиск информации, лишенный всякой цели и смысла.

**Патологическая привязанность к онлайн аукционам, азартным играм или электронным покупкам.**



**Киберкоммуникативная зависимость** — зависимость от общения в социальных сетях, чатах и многопользовательских онлайн-играх, приводящая к замене реальных отношений виртуальными.

## «СИМПТОМЫ» интернет-зависимости

- ✓ потеря интереса к происходящему вокруг
- ✓ нарушения сна
- ✓ частые и резкие перепады настроения
- ✓ сухость в глазах, головные боли, боли в спине, пренебрежение личной гигиеной
- ✓ неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер (убрать телефон) - вплоть до скандала
- ✓ у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных
- ✓ ребенок вас обманывает, пропускает занятия, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к предметам
- ✓ во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, как будто они реальны
- ✓ ребенок становится более агрессивным
- ✓ трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер



## **Уберечь детей от интернет-зависимости и игровой зависимости можно, если выполнять следующие условия:**

- Находите время для общения с ребенком. Когда родители сажают своего ребенка за компьютер или дают в руки телефон, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.
- Положительный личный пример. Если кто-то из родителей подвержен привычкам и не в силах от них избавиться, будет сложно добиться этого от ребенка.
- Позаботьтесь о досуге ребенка. Родители должны показывать ребенку, что есть много более интересных и увлекательных занятий, чем компьютерные игры. 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.



## **Уберечь детей от интернет-зависимости и игровой зависимости можно, если выполнять следующие условия:**

- ✓ Компьютерные игры бывают разные, в том числе и приемлемые. Именно на них и стоит делать упор, переключая внимание ребенка с вредного на полезное или хотя бы на нейтральное. Например, обучающие и развивающие игры: шахматы, квесты и др. Такие игры, как правило, не содержат сцен насилия и при грамотном подходе пробуждают интерес к истории, дают возможность почувствовать себя участником событий далекого прошлого, развивают усидчивость, внимание, пространственное мышление, логику, память, эрудицию.
- ✓ Не внушайте ребенку отношение к компьютеру как к сверхценности. Так, например, не стоит, чтобы возможность поиграть на компьютере стала наградой за успехи. Нужно дать ребенку понять, что в эти игры играют чаще всего от скуки. Мудрые родители стараются, чтобы интерес ребенка к компьютеру с самого начала был не потребительским, а познавательным и практическим. Тогда это может стать основой и для будущей профессии их сына или дочери.

*Так как первопричиной ухода ребенка в виртуальный мир является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер, телефон» и устранить её.*

# Избавиться от интернет-зависимости можно!

## Рекомендации детям:



**Отключи компьютер и Интернет на пару дней.**



**Не сиди дома. Ходи на прогулки, в кино, в гости...**



**Выбери интересное хобби и активно им занимайся.**

**Найди занятие, которое приносило бы удовольствие.**



**Участвуй в психологических тренингах (обретение уверенности в себе).**

**Общайся с друзьями, родственниками.**

