**Как выявить и преодолеть интернет – зависимость 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 ее члена в частности. 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, постепенно теряя навык и желание жить в мире реальном. 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.

**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. 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. 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.

**Чем опасна интернет-зависимость**

*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

**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,

— 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.

Подготовила: *педагог-психолог Щедурских А.Ю.*