

**Школа для родителей**
**Воспитательная служба ГБОУ средней школы № 318**
**Выпуск № 42**

# Что такое интернет-зависимость? И что с этим делать?



«Целыми днями за компьютером сидит», — так часто рассказывают родители.

Без компьютеров, смартфонов и интернета сложно представить современную жизнь. Мы общаемся в мессенджерах и соцсетях, узнаем новости на сайтах, и даже школьные оценки дети получают в электронных дневниках. С компьютерами связаны и многие профессии — начиная от

программистов и заканчивая бухгалтерами. Далеко не всегда частое пребывание за компьютером означает зависимость. Ключевое отличие увлечения от настоящего поведенческого расстройства — утрата контроля над тягой к играм или соцсетям, размытая граница между виртуальным и реальным миром. Повседневные дела постепенно теряют смысл и становятся обузой, с которой хочется быстрее покончить, чтобы погрузиться в виртуальную жизнь.

Сегодня интернет-зависимостью у подростков и взрослых называют поведенческое расстройство, при котором человек имеет навязчивое желание выйти в сеть и теряет контроль над временем, проведенным за монитором.

Из-за особенностей переходного возраста дети очень подвержены зависимостям. Подросткам свойственна большая эмоциональная лабильность, чем детям и взрослым: их ощущения быстро меняются, а настроение нестабильно. Рискуют приобрести зависимости подростки, у которых не сформированы здоровые способы саморегуляции: те, кто не умеют переживать стресс, неудачи и конфликты.

Свою роль в развитии компьютерной зависимости играет «стайное чувство»: интерес к тому, что делают их сверстники, и желание заниматься вещами, которые кажутся крутыми их друзьям. Кроме того, у подростков, как правило, больше свободного времени, которое они проводят по своему усмотрению, и родители не всегда могут вовремя заметить тревожные симптомы.

## Признаки компьютерной зависимости у подростков

Как у любой болезни, у **игрового расстройства** есть ряд признаков:

- нарушение контроля над режимом игры, одержимость, мешающая заниматься другими делами, вовремя выходить из дома или ложиться спать;
- приоритет игр над иными жизненными интересами и повседневной деятельностью: подросток выбирает компьютер, а не любое другое занятие;
- продолжение или эскалация игрового поведения, несмотря на негативные последствия и неприятности — проблемы в личной жизни, конфликты с родителями и друзьями, плохие оценки, отсутствие хобби.

- пренебрежение внешним видом и личной гигиеной — подросток может перестать мыться без напоминания, становится равнодушен к своей внешности
- физические признаки: бессонница, нервозность, сухие воспаленные глаза, головные боли. В качестве одного из последствий компьютерной зависимости у подростков может развиться синдром запястного канала (боль в запястье из-за работы мышкой)

**Как справиться с компьютерной зависимостью у подростков**

Родителям стоит в первую очередь обратить внимание на обстановку в семье и в школе — это ближайшее окружение подростка, где обычно находятся корни всех его проблем. На ранних этапах бывает достаточно наладить атмосферу в семье и предложить ребенку интересное хобби.

Выяснить, что именно побуждает вашего ребёнка проводить столько времени в соцсетях или играх: стремление спрятаться от реального мира, переживание одиночества, плохо развитые коммуникативные навыки, неумение или страх говорить о своих потребностях.

Одновременно с поиском причины важно заново выстроить режим дня и вместе наполнить его разнообразными и приятными активностями: это может быть футбол, теннис, танцы, кружок лепки, клуб «Что? Где? Когда?», театральная студия. Важно помнить, что борьба с любой зависимостью — постепенный процесс, для которого потребуется много времени. Он будет сопровождаться синдромом отмены и периодическими откатами назад.

Один из самых действенных способов — показать ребёнку на личном примере, что может быть интересного в реальном мире, и максимально избавиться от зависимых паттернов поведения. Для этого важно честно ответить на вопрос: «Умею ли я справляться с напряжением без помощи вредных привычек?», «Насколько интересна и разнообразна моя жизнь и как я могу её улучшить?»

Не лишней будет и работа с психологом: чем старше мы становимся, тем больше приобретаем слепых зон, из-за которых не можем помочь себе самостоятельно. Помощь специалиста полезна и во время синдрома отмены, когда ребёнку хочется вернуться в многочасовые игровые сессии или чаты в соцсетях.

**Профилактика зависимого поведения**

Общение ребёнка с цифровыми устройствами до трёх лет должно быть минимальным. В этом возрасте он скорее приобретёт зависимость от движущихся картинок, чем извлечёт реальную пользу из интернет-контента. Важно помочь детям расставлять приоритеты, следить, чтобы в их жизни было достаточно живого общения и ярких эмоций от взаимодействия с реальным миром.

Здоровые отношения с играми и интернетом — это наличие в жизни баланса и вариативности. Если вы замечаете, что ребёнок прячется в телефоне от каких-то проблем, важно выяснить, что именно у него произошло, и помочь ему справиться с этим.

Учите ребёнка не избегать трудностей, а принимать вызовы и преодолевать их. Не забывайте хвалить его, когда он справляется с проблемой, особенно если вы видите, что ему это непросто далось. В конце концов, пристрастие к играм страшно не само по себе, а когда оно является симптомом психологических проблем.

