

# УВЛЕЧЕНИЕ ИЛИ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ?

## Признаки интернет-зависимости у подростка



Время нахождения за компьютером увеличивается. Подросток не способен себя контролировать, он теряет во времени, возможно, обещает завтра сидеть меньше, однако не сдерживает своих обещаний.



Невозможность посидеть за компьютером провоцирует агрессию, плаксивость, ярость.



В местах, где отсутствует доступ к любимому гаджету, подросток ведет себя нервно и стремится скорее отправиться домой. Первым делом по возвращении он нажимает кнопку «Пуск», в крайних случаях даже не успевая снять верхнюю одежду. В случае зависимости от социальных сетей тоже самое можно отнести к мобильным телефонам как доступному способу выхода в сеть.



Подросток начинает много общаться с помощью компьютерных терминов.



Подросток стал меньше времени проводить с друзьями при их наличии.

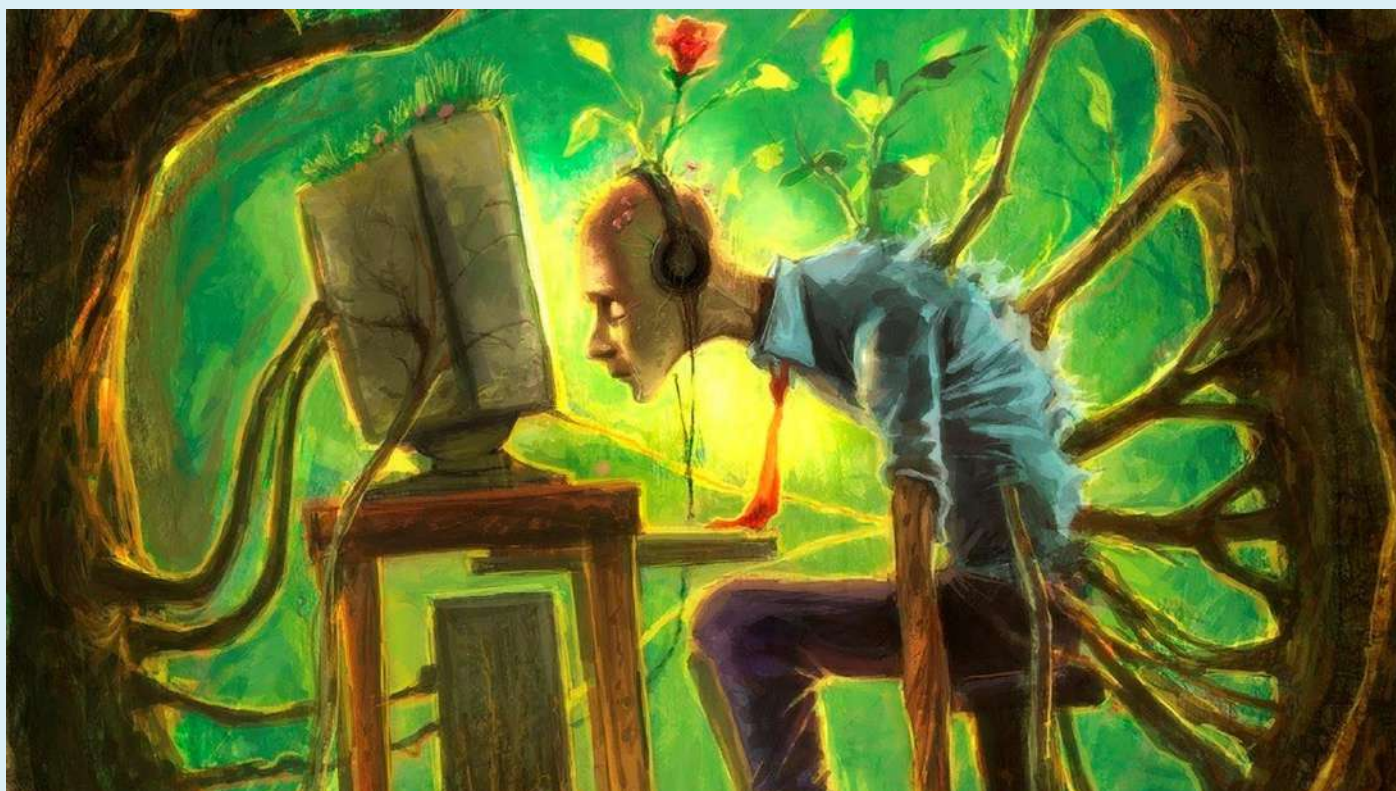


Появилась утомляемость, пассивность, приступы агрессии и раздражения.



Игнорирование домашних обязанностей. Это относится к семьям, где уже имело место четкое распределение функций каждого члена семьи. Подросток перестает выполнять свои задачи, сопротивляется, когда ему напоминают о необходимости сделать что-то по дому.

**Вовремя заметить и предупредить  
появление и развитие интернет  
зависимости легче, нежели потом с  
ней бороться.**



# Интернет-зависимость не наступает мгновенно, она проходит несколько стадий.

1. **Стадия легкой увлеченности.** После нескольких раз игры в компьютерные игры, подростку начинает нравится компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Подросток получает удовольствие, играя в компьютерную игру или проводя время в интернете, это доставляет ему положительные эмоции. Как доказали ученые, человек стремится повторять действия, доставляющие удовольствие. Подросток начинает играть уже целенаправленно. Однако на этой стадии игра в компьютерные игры носит пока еще ситуационный, а не систематический характер. Устойчивая потребность в игре еще не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.



2. **Стадия увлеченности.** Свидетельством того, что подросток перешёл на вторую стадию служит возникновение потребности в игре или нахождении в интернете. Это потребность формируется, как желание уйти от реальности. Игра или общение в интернете приобретают систематический характер. Если по каким-то причинам подросток не может удовлетворить свою потребность в игре, он может предпринять достаточно активные действия для получения желаемого. Если дома не разрешают играть родители, он может, втайне от них, ходить в интернет-клуб, прогуливать уроки, что бы поиграть дома, пока нет родителей и т.п.
3. **Стадия зависимости.** На эту стадию зависимости от компьютера переходят лишь 10-14% подростков играющих в компьютерные игры или «зависающих» в интернете. На этой стадии происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, происходит изменение самооценки и самосознания.



# Рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости и подростков

- 1.** Поощряйте творческие увлечения подростка.
- 2.** Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.
- 3.** Не забывайте, для подростка важен личный пример родителей. Нельзя, чтобы слова расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.
- 4.** Если ваша работа связана с компьютером, и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с подростком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.
- 5.** Одиночество (в силу разных причин) - повод и основание ухода в виртуальный мир. Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с подростком.
- 6.** Соблюдайте режим работы за компьютером. Попытайтесь объяснить подростку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".
- 7.** Предложите подростку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.).
- 8.** Используйте компьютер в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).
- 9.** Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети, т. к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Обсуждайте игры с ребенком.