**Оказание психологической помощи семье в решении**

**интернет — зависимости у ребенка**

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 компьютеры используют везде: на работе, в учебных заведениях, в различных учреждениях, гос.службах, дома – сложнее будет сообразить, где их нет. Они буквально «заполняют» все пространство вокруг нас. Еще немногим больше десяти лет назад многие дети проводили своё свободное время на улице, гуляли, бесились, просто «валяли дурака», при всём при этом они довольно полноценно общались. 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.

Ребенку только исполнился год — а он уже знает, как пультом включить телевизор, позже нужный диск с конкретным мультфильмом малыш находит самостоятельно – даже не умея читать. Дальше — больше.

Причины увлечения современных детей компьютерами вполне понятны. Из чего состоит их жизнь в усредненном варианте? Гуляют под присмотром (как минимум, с сотовым телефоном) или вообще не гуляют. Общаются со сверстниками только в детском саду, школе или в спортивной секции. Общение с дворовыми мальчишками или девчонками – эпизодическое (не как в нашем детстве). Казалось бы, чего беспокоиться: «Чем бы дитя не тешилось – лишь бы не плакало!» Сидит себе дома, не влезает ни в какие житейские уличные передряги, но, увы, интернет-зависимость у детей и подростков различного возраста, несмотря на всю свою внешнюю безобидность, по сути, скорее всего, является бомбой замедленного действия.

А 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.

Вот самый простой тест на компьютерную зависимость у детей для родителей. Ответьте честно на следующие вопросы:

Ваш ребенок:

1. Проводит время за компьютером ежедневно, не пропуская ни дня;

2. Включая компьютер, утрачивает ощущение времени;

3. Никогда не встает из-за компьютера, не завершив игру;

4. Принимает пищу возле монитора компьютера;

5. Не соглашается с вашим утверждением, что слишком много времени занят компьютером;

6. Не заканчивает игру, пока не достигнет желаемого уровня;

7. Слишком сильно гордится результатами и достижениями в играх и сообщает о них всем окружающим;

8. Не делает уроки, не слушает замечания;

9. Если компьютер сломался, сильно раздражается;

10. Если взрослые отсутствуют дома, все время проводит за компьютером.

Если на 5 вопросов теста вы ответили положительно, то уже вполне можно говорить о компьютерной зависимости ребенка.

Вот такой совсем простой тест на компьютерную зависимость поможет вам выявить проблему. Часто родителям трудно признать существование проблемы у их ребенка. Но даже если вы проблему не признаете, это не значит, что ее нет, она сама по себе не исчезнет. Пускать на самотек ситуацию никак нельзя, последствия могут быть весьма плачевны.

А вот тест на компьютерную зависимость, на вопросы которого попросите ответить ребенка:

1. Часто ты проводишь время за компьютером?

— ежедневно – 3 балла;

— один раз в два дня – 2 балла;

— только когда нечего делать – 1 балл.

2. Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?

— более 2-3 часов – 3 балла;

— 1-2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла;

— не более часа – 1 балл.

3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?

— пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю, когда он перегревается, или когда не начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или сливаются цвета – 3 балла;

— бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла;

— выключаю сам по собственной воле – 1 балл.

4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?

— конечно, на компьютер – 3 балла;

— зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла;

— вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.

5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?

— да, было такое – 3 балла;

— пару раз, возможно, и случалось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла;

— нет, никогда такого не было – 1 балл.

6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх:

— почти все время думаю об этом – 3 балла;

— могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;

— почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл.

7. Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?

— компьютер — для меня все – 3 балла;

— большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;

— компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл.

8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:

— иду к компьютеру и включаю его – 3 балла;

— каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер – 2 балла;

— точно не сажусь за компьютер – 1 балл.

Теперь подсчитайте сумму баллов.

8-12 баллов – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у вашего ребенка нет и речи.

13-18 баллов – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно.

19-24 балла – у ребенка на лицо компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры! Скорее всего, без семейного психолога обойтись будет сложно. Начинать нужно менять ситуацию безотлагательно.

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

Физические симптомы:

— Сухость в глазах

— Головные боли и боли в спине

— Пропуск приемов пищи, нерегулярное питание

— Пренебрежение гигиеной

— Расстройство сна, изменение режимов сна

— Синдром карпального канала (когда из-за длительного перенапряжения мышц – идет туннельное поражение нервных стволов руки)

Зависимость от интернета возникает по ряду причин и может выражаться в разнообразных формах. Сегодня психологами и исследователями проблем интернет-зависимости выделяются пять основных видов этой неудержимой тяги к онлайн погружениям.

«Проблему игровой зависимости родители детей и подростков не всегда осознают. С виду все выглядит вполне прилично: ребенок не шляется по улицам, сидит дома, ну а компьютер – это часть современной жизни. Что здесь страшного, казалось бы. Но если у ребенка сужен круг людей, с которыми он общается вне школы и дома (а сейчас таковых большинство), если у него при внешнем благополучии нет возможности выхода эмоций по каким-либо причинам (тот же спорт, он предполагает физическую и психологическую разгрузку), в определенный момент он все равно начнет искать себя, свой путь. Дверь в альтернативную реальность открывает психоактивное вещество – оно изменяет существующую реальность. Уходом в другой мир является и игровая зависимость. Такие дети физически остаются дома, но где они сами и к чему это может привести – вот в чем вопрос».

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, станьте вместе с ним волонтерами (например, можно ходить в Дом малютки – играть с детьми);

— 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».

Меры предосторожности при работе с ПК для детей разного возраста.

3-7 лет:

• Компьютер ни в коем случае нельзя ставить в детской комнате. Это правило распространяется на все возрастные группы.

• Ребенку можно сидеть за компьютером только вместе с кем-то из взрослых.

• По возможности демонстрируйте ребенку материальные результаты его работы за компьютером, например, распечатки.

• Время, проводимое ребенком за компьютером, вначале не должно превышать 7-10 минут два раза в день. Постепенно это время можно увеличивать, доводя до 40 минут для детей в возрасте 7 лет. После игр и других занятий за компьютером ребенок обязательно должен сделать гимнастику для глаз, а также короткую разминку (упражнения для кистей рук, приседания, прыжки, наклоны).

На будущее…

8-14 лет:

• Установите четкие правила пользования компьютером и в особенности Интернетом, объясните ребенку, чем грозит их нарушение. Расскажите, какие опасности связаны с посещением Интернета.

• Ребенок должен твердо усвоить, что, находясь в сети, он никогда не должен выдавать какую бы то нибыло информацию личного характера.

• Научите ребенка здраво оценивать информацию, которую он находит в Интернете. Объясните, почему этой информации не всегда можно верить.

• Старайтесь постоянно быть в курсе того, что ваш ребенок делает в сети. Он должен знать, что, если во время посещения Интернета его что-то напугало или показалось странным, нужно обязательно рассказать об этом вам.

• Ребенок должен помнить, что ни в коем случае нельзя загружать и копировать что-либо на компьютер без вашего одобрения.

Дорогие родители! Протяните руку помощи собственным, поймавшимся словно рыбка на крючок, детям! Однажды окунувшись в завлекательный мир интернет — паутины с головой, ваш ребенок рискует больше не появиться на поверхности нашей реальности – сначала исчезнут из его жизни реальные живые друзья, им на смену придут виртуальные, затем исчезнут его социальные проявления, а потом и он сам. И вернуться к прошлому будет ой как непросто, ничуть не проще, чем бросить употреблять алкоголь или наркотики. Ребенок может попросту обесценить сою реальную жизнь, превратив ее буквально в ничто, бросив её к ногам своего нового сверхценного виртуального мира, в котором он не чувствует себя таким, а также настолько одиноким. Это становится похоже на хождение по мукам в лабиринте, из которого реального выхода он сам может так и не найти. Если Вас коснулась такая беда — обращайтесь к психотерапии за профессиональной помощью.