**ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

**СТАДИИ РАЗВИТИЯ**

Подростковая интернет-зависимость имеет ряд первопричин и может выражаться в разнообразных формах. По времени, проведенному за компьютером, различают три стадии развития зависимости. На первом этапе человек изучает возможности интернет-сети с дальнейшим подстраиванием виртуальной реальности под себя, восполняя нехватку внимания и информации в реальной жизни. Второй этап захватывает своими возможностями подростка, он начинает больше времени проводить за монитором.

Поиск друзей во всемирной паутине для малообщительного подростка становится единственным источником информации и поддержки связи. Так формируется зависимость от интернета среди подростков, когда человек полностью опровергает реальный мир и реальное общение. Третья фаза зависимости становится видна окружающим людям, когда тинейджер круглосуточно проводит в сети, на любое замечание реагирует агрессивно. Последняя стадия является формирующей, так как переходит в хроническую.

Выключая компьютер от сети, зависимые подростки испытывают раздражение, их не интересуют проблемы окружения. Со временем пребывание за компьютером ослабевает, но человек не испытывает радости в жизни, становится замкнутым и депрессивным. Интерес оживает, когда в сети он находит интересную тему или новых собеседников.

**К СВЕДЕНИЮ:** чрезмерное увлечение интернетом и компьютерными играми постепенно нарушает физическое и интеллектуальное развитие подростка.

**ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

Причины часто зависят от психологических особенностей подростка и его склонности к каким-либо действиям. Например, сегодня в сети можно найти большой выбор онлайн игр. К ним можно отнести азартные игры, такие как казино, покер. Дети младшего возраста часто не могут оторваться от игр-стрелялок, различных ферм. Причины интернет зависимости у детей и подростков формируются с высокой скоростью, с учетом возрастного изменения и формирования психики.

Иногда главной причиной является педагогическая запущенность детей, склонность к сетевому общению, обмену картинками, фотографиями, информацией. Данному состоянию подвержены лица, которые чувствуют себя уверенней, не видя собеседника. Еще одна причина – необходимость в информационном поиске. Заключается в постоянном нахождении любой информации, которая вызывает интерес. Часто это приводит к информационному переизбытку.

**ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

Признаки у детей и подростков выражаются в следующем:

* ощущение эйфории в период нахождения в сети, а в момент отдыха от компьютерного общения тинейджер испытывает апатию к окружению;
* человек перестает выходить на улицу;
* подросток не встречается с друзьями, теряет контакты со всеми знакомыми людьми в реальной жизни;
* постоянно ведет разговоры об интернет технологиях, о сайтах, которые он посетил;
* потеря режима жизни, времени;
* снижение двигательной активности;
* проблемы в учебном заведении из-за невнимательности и неуспеваемости.

Все вышеперечисленные признаки интернет зависимости часто подростки опровергают, реагируя на замечания бурно.

**К СВЕДЕНИЮ:** основной причиной развития зависимости детей от интернета является нехватка родительской опеки, внимания и любви.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

Не каждый человек попадает в зависимость от компьютерных технологий. Следует отметить несколько факторов, провоцирующих компьютерную зависимость, которые аналогичны алкогольной или наркотической зависимости: это семейные проблемы и когда ребенку недостаточно заботы и внимания родителей. Поддержку и отвлеченность от повседневной жизни он ищет в виртуале.

Последствия интернет зависимости у детей и подростков выражаются в таких психологических проявлениях:

* все свободное от учебы время тинейджер проводит за монитором, отказываясь от живого общения, активного образа жизни;
* теряется интерес к происходящим вокруг событиям;
* снижается аппетит;
* нарушаются фазы сна;
* возникает эмоциональная нестабильность;
* появляется раздражительность и гнев при принудительном отключении компьютера.

У подростка быстро возникает зависимое состояние, при котором человека ничего не интересует кроме посещений различного рода сайтов в сети. Часто такому состоянию подвластны лица, склонные с психической неуравновешенности, мнительные и эмоционально слабые личности. Подростки часто пребывают в депрессивном настроении, имеют проблемы с общением и трудности с учебой. Лица, большую часть времени проводившие за компьютером, склонны к ожирению и болезням двигательной системы.

**ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**

Имеется ряд правил, которые помогут уберечь ребенка от посиделок у компьютера. Прежде всего, родители должны больше времени проводить с ребенком, интересоваться его увлечениями. Родители, которые занимаются своими собственными делами, сами провоцируют ребенка искать поддержку и общение в сети интернет.

Следует подумать, чем ребенка можно занять кроме учебы. Для этого необходимо провести с ним беседу, в ходе которой поинтересоваться, чем бы он хотел заниматься, и какой род занятий ему больше по душе. Профилактику интернет зависимости у подростков нужно использовать до того, как ребенок заинтересуется компьютерными технологиями с дальнейшим проведением времени за ним.

**ЛЕЧЕНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**

Снизить тягу к интернету можно при соблюдении таких пунктов:

* В свободное время заняться физическими упражнениями: прогулка, бег, тренажеры.
* Устраивать себе несколько дней нахождения в оффлайне. Это могут быть недалекие поездки, посещение интересных мест.
* Путешествия и знакомство с новыми людьми могут повлиять на пересмотр своей зависимой от всемирной сети жизни.
* Нужно больше уделять внимания учебе, занятиям по интересам. Можно предложить ребенку интересную литературу или книги по его вкусу.

**Чего делать НЕ следует**

**Нельзя:**

* резко ограничивать пребывание за компьютером, отключать интернет, ломать любимую игрушку – это может вызвать сильнейший срыв;
* запрещать, ругать, наказывать подростка, грозиться лишить карманных средств – это спровоцирует вспышки агрессии, конфликт и уход из дома;
* выдвигать ультимативные предложения – «или мы, или твой компьютер» — подросток, вероятнее всего, сделает выбор в пользу последнего.

**Что делать нужно**

Главное — принимать тактичное участие в лечении компьютерной зависимости, быть подростку другом и помощником в преодолении пристрастия.

Важно:

* мягко обучать подростка новым способам преодоления сложностей, кризисных ситуаций;
* привить навыки контроля за своим эмоциональным состоянием – разъяснять способы регулирования чувств;
* учить общению, эффективным коммуникациям со сверстниками, что требует некоторого погружения в среду современной молодежи;
* обучать тайм-менеджменту или эффективному управлению своим временем.

Задачей родителя является вернуть интерес к реальной жизни и непосредственному общению, что может быть обеспечено:

* посещением кружков, выявлением новых интересов подростка или актуализация прежних;
* совместным чтением и беседами, обсуждением новостей и новинок реального мира;
* честностью по отношению к подростку – нужно прямо сказать, что с ним и почему это с ним происходит, мягко назвать его состояние, беседовать, используя техники активного слушания («Тебе тоскливо, потому что хочешь поиграть…», «Ты испытываешь злость, потому что я занимаю тебя не тем, чего тебе сейчас хочется…»);
* открытостью относительно своего состояния – необходимо не таить и своих чувств и желаний («Я хочу для тебя только хорошего», «Мне бы очень хотелось, чтобы мы с тобой провели время вместе»).

**Основные условия успеха преодоления пристрастия, это:**

1.Здоровые отношения в семье и нормальная психологическая атмосфера.

2.Появление новых или актуализация прежних интересов и увлечений.

3.Желание и умение ставить и достигать хотя бы небольших целей.

4. Эффективное взаимодействие с окружающими.

Интернет сегодня — один из главных источников полезной информации. Чтобы подросток полностью не отдался виртуальной реальности, забросив учебу и смысл жизни, родителям придется больше посвящать себя интересам ребенка, чтобы жизнь и досуг стали разносторонними.