**Консультация «Интернет-зависимость: пути преодоления»**

***Врага нужно знать в лицо!***

Интернет-зависимость не до конца изучена психологами, но причины зависимости лежат на поверхности. Это может быть попытка компенсировать нереализованные потребности (например, завести «настоящих» друзей) или неумением человека строить отношения в реальной жизни, или проблемы с самооценкой. В этих случаях корни проблемы уходят гораздо глубже: в воспитание и атмосферу в семье. Очень часто дети и подростки, которые сталкиваются с грубым отношением к себе, находят отдушину на просторах всемирной паутины. Постоянная потребность в признании, лайках и большем количестве подписчиков вынуждает их всё больше уходить в социальные сети.

Есть различные виды интернет-зависимости:

**1) Игровая зависимость**

Этот вид зависимости более всего на слуху. Подвержены ей не только подростки, но и взрослые люди. Все может начинаться весьма безобидно. Человек просто пытается заполнить свободное время игрой, но постепенно игра занимает все его время. Играя в онлайн-игры, человеку гораздо легче достичь успеха, чем  в реальной жизни.

Часто из-за такой зависимости распадаются семьи, а люди впадают в бедственное материальное положение, тратя все свои сбережения на игры.

**2) Азартная зависимость**

Это связано с развитием онлайн-казино и распространением игр на деньги. Вовлеченность в таких занятиях гораздо выше, чем в онлайн-играх, потому что здесь есть возможность быстро выиграть денежные призы.

**3) Зависимость от интернет-общения**

Жертвами подобной зависимости становятся те, у кого проблемы в общении с людьми в реальности.

В такой ситуации человек проводит много времени на сайтах знакомств, форумах, в социальных сетях. Он жаждет постоянно знакомиться с новыми людьми, создает себе некий образ.

Такой зависимости часто подвержены подростки, на которых оказывает влияние гормональная перестройка. Им бывает непросто выстраивать отношения с людьми в реальной жизни, поэтому они делают это в интернете.

Столкнуться с такой зависимостью может и взрослый человек. Это случается, если он так и не научился общаться или же имеет слишком низкую самооценку.

**4) Информационная зависимость**

Изначально человек пытается узнать что-то новое, но, изучая страницу с необходимой ему темой, увлекается чтением комментариев, рекламой и начинает бесцельно блуждать по просторам сети, перебирая информацию.

Человеку очень сложно обходиться без новой информации, он отслеживает все новости. Зачастую, это негативно влияет на его настроение.

Такой вид зависимости не приносит человеку никаких новых знаний, но влияет на его память и делает рассеянным.

**5) Сексуальная зависимость**

Причинами такой зависимости является неудовлетворенность в реальной жизни, неумение рассказывать о своих проблемах близким людям.

Это может быть как с подростками, так и со взрослыми. Люди, страдающие от такой зависимости, постоянно нуждаются в просмотре сайтов запрещенной тематики, скачивают непотребные видео или даже распространяют их в интернете.

Выглядит это как безобидное развлечение, но в действительности оно губительно сказываться на жизни людей. Последствия интернет-зависимости могут быть очень серьезными.

***Интернет-зависимость у подростков проявляется наиболее остро.***

Причина возникновения интернет-зависимость у подростков – это период гормональной перестройки организма, когда для молодежи становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, налаживать контакты с противоположным полом (конечно, это касается не всех, но многих). Общение в интернете предоставляет подросткам возможность существовать в образах своих мечтаний, и, не выходя за границы этих образов, осуществлять насколько необходимую и желаемую, настолько и невозможную в реальности коммуникативную активность. Это является основной причиной интернет-зависимости у подростков, а провоцирующим фактором, стимулирующим развитие этой зависимости, выступает анонимность и невозможность проверить, насколько представленная о себе информация действительна.

Если человек проводит много времени за компьютером или в смартфоне, то это ещё не означает наличие зависимости. Когда человек может спокойно отвлечься от интернета, а при его отсутствии не испытывает никаких психологических проблем, то не нужно ставить диагноз интернет-зависимость. Она в первую очередь связана с нарушением психики человека.

***Уровни интернет-зависимости определяются вовлеченностью человека в интернет-процессы и неумением его переключаться между интернетом и реальной жизнью.***

Существуют *четыре стадии формирования Интернет-зависимости у детей:*

1. Проводит за компьютером менее 7 часов в неделю, его деятельность в сети разнообразна, он охотно рассказывает, чем занят. Сам выключает компьютер, «отлучение» от Интернета и необходимость прерваться (для уроков, разговора и т.д.) воспринимает спокойно, проблем со сном и аппетитом нет. Учеба в норме, одевается как всегда, в комнате порядок.

2. Находится за компьютером до 15 часов в неделю, деятельность разнообразна, но однонаправлена (игры, соцсети и т.д.), рассказывает не обо всем. Компьютер выключает после напоминания, необходимость прерваться воспринимает по-разному, в том числе и негативно. Иногда объедается у компьютера или забывает поесть, изредка бывают ночные кошмары. Учеба в норме, может неаккуратно одеться, захламить комнату.

3. Пребывает за компьютером до 22 часов в неделю, деятельность узконаправлена (3-4 чата, соцсети или игры), неохотно рассказывает о ней. Компьютер выключает после нескольких напоминаний, перерывы воспринимает негативно. Аппетит заметно снижен или повышен, сон нарушен – спит то мало, то много, кричит и мечется во сне. Учеба страдает, одежда часто неаккуратна, в комнате беспорядок. Несколько меняется круг общения и интересы.

4. Засиживается за компьютером более 3-х часов в день, ежедневно, не отрываясь, предпочитая 1-2 игры или соцсети или беспорядочный серфинг. Компьютер старается не выключать вообще, постоянно проверяет почту и мессенджеры, на просьбы прерваться или рассказать, чем занят, реагирует агрессивно. Аппетит и сон сильно нарушены, успеваемость сильно упала, одежда и комната в беспорядке, круг общения и интересы сменились.

***Что делать?***

Первая - вторая стадия почти не требуют вмешательства – это естественный интерес, необходимый для жизни в современном мире. Достаточно разговаривать с детьми об их увлечениях и ненавязчиво отслеживать, чем они заняты, о чем пишут в соцсетях, во что играют. Хороший способ поднять родительский авторитет – обыграть ребенка в его игру или поддержать флэшмоб в соцсети.

Третья стадия свидетельствует о необходимости серьёзного вмешательства, консультаций с психологом. Надо «выдернуть электрод», обеспечив ребенку полноценную жизнь в реальности – сильные впечатления, дружную компанию, полезное занятие. Пусть лазает по веревочным лестницам и скалодромам, учится фехтовать или ездить верхом, играет в КВН, в крайнем случае использует компьютерные навыки для дизайна или написания программ. Договоритесь об ограничении времени за компьютером с правом раз в неделю или раз в месяц наиграться вволю.

Четвертая стадия, к сожалению, без вмешательства профессионалов может окончиться печально. Для определения степени тяжести заболевания, объема вмешательства и лечения, обратитесь к тем специалистам, к которым вас направит школьный психолог или врач из поликлиники.

***А с нами всё в порядке?***

Пройдите тест сами и предложите подростку опросник на определение интернет-зависимости.

**Тест на Интернет-зависимость (для родителей)**

Ответы даются по пятибалльной шкале:

*1 –очень редко, 2 –иногда, 3 –часто, 4 –очень часто, 5 –всегда*

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто Вы заставали своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

*При сумме баллов 50-79* родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

*При сумме баллов 80 и выше*, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

**Опросник Кимберли Янг (Kimberly Young), психолога из Питтсбургского университета (США), авторитетного эксперта по исследованию интернет-зависимости**

1. Вы используете Интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения?

2. Вы не можете контролировать использование Интернета?

3. Вы чувствуете необходимость находиться в Интернете все дольше и дольше для того, чтобы достичь удовлетворения?

4. Каждый раз вы проводите в Интернете больше времени, чем планировали?

5. После излишней траты денег в Интернете вы на следующий день начинаешь все сначала?

6. Вы обманываете членов семьи и друзей, скрывая, сколько времени проводите в Интернете и степень вашей увлеченности им?

7. Вы чувствуете беспокойство или раздражение, когда вас отрывают от Интернета?

8. Вы думаете об Интернете, когда находитесь вне Сети?

9.Находясь вне Сети, вы испытываете чувство подавленности или беспокойство?

10. Вы рискуете лишиться важных взаимоотношений, потерять место работы или учебы из-за Интернета?

*Если вы честно ответили «да» больше, чем на четыре вопроса, и ваше увлечение длится более года, вам необходима психологическая помощь.*

***Пора бить тревогу!***

Интернет-зависимость сравнима многими врачами с алкоголизмом или наркоманией. Люди теряют связь с окружающим миром, потому что находят ему альтернативу на просторах сети.

***Интернет-зависимость не является***[***психическим расстройством***](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE)***по медицинским критериям (***[***DSM-5***](https://ru.wikipedia.org/wiki/DSM-5)***и***[***МКБ-10***](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%9A%D0%91-10)***), однако в МКБ-11 (май 2019) включены зависимость от***[***видеоигр***](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0)***и зависимость от***[***азартных***](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B)***онлайн-игр.***

Любая болезнь имеет симптомы, у зависимости от компьютера они тоже есть

***Психологические симптомы:***
- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- Невозможность остановиться.
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
- Пренебрежение семьей и друзьями.
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
- Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.
- Проблемы с работой или учебой.
***Физические симптомы:***- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).
- Сухость в глазах.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Расстройства сна, изменение режима сна.

***Что может помочь?***

1) Отказ от интернета на несколько дней

Один из непростых вариантов, но может оказать значительное положительное влияние.

2) Хобби по душе

Это может быть что угодно. Например, можно отправиться в поход, встретиться с друзьями, путешествовать, фотографировать, читать книги.

3) Реализация в жизни

Зачастую психологическая зависимость от интернета связана с невозможностью человека реализовать себя как личность.

Посещение дополнительных занятий, объединений по интересам, различных курсов, чтение литературы, общение с друзьями,  новые знакомства в реальной жизни помогут решить эту проблему.

4) Полный контроль времени, проведенного в сети

Это касается тех, кто не имеет возможности исключить интернет. Способы: блокировка сайтов, которые отвлекают от нормальной жизни, установка таймера на время в интернете, копирование страниц с необходимой информацией и изучение ее без интернета.

5) Физические нагрузки

Можно посещать тренажерный зал, бегать по утрам, заниматься танцами, йогой. Добиваясь успехов на спортивном поприще, снизится потребность самовыражения в интернете.

6) Выключение компьютера, если в нём нет необходимости

Не нужно держать его работающим в фоновом режиме. Пусть тоже отдыхает

7) Исключение  приемов пищи за компьютерным столом

Лучше накрыть себе красивый стол, используя любимую посуду. Даже если трапезничать придется в одиночестве. Оптимальный вариант – семейные ужины, обеды и т.д.

8) Отрегулированный распорядок дня

Нужно установить четкое время сна, добавить спортивные упражнения, прогулки, встречи с друзьями.

9) Посещение психотерапевта

Хороший врач поможет установить причину зависимости и подскажет пути лечения, если самостоятельно сделать это сложно.

Самое главное в избавлении от зависимости –  это жесткий самоконтроль. Только он поможет избавиться от заболевания и сделать жизнь в реальности интересной и насыщенной.

***Как снизить риски?***

*Старайтесь,* чтобы в семье царили добрые, гармоничные отношения. Особенно это важно для школьников. *Говорите* им чаще о своей любви, о том, что они находятся в прекрасном возрасте и впереди у них неограниченные возможности изучения окружающего мира.

Действенным будет *наполнить жизнь* ребёнка событиями, на фоне которых интернет будет уже не так интересен. Больше гуляйте с ним в парках, придумывайте активности, читайте книги, дайте возможность общаться с другими детьми.

Важная задача для родителей — *сделать пребывание ребёнка в интернете более безопасным,* научить ориентироваться в киберпространстве, рассказать о возможных опасностях.

*Контролируйте* проведение свободного времени ребёнком, в том числе в сети интернет.

*«Подружитесь»* со своими детьми в социальных сетях. Время от времени просматривайте их активность, смотрите, что они пишут на своих пабликах, а также каких друзей добавляют, в какие группы вступают. При этом *проявляйте такт.*

Если интернет-общение становится негативным, негативно влияет на вашего ребёнка – такое общение следует прервать и не возобновлять.

***А если ребёнок состоит в группе в социальных сетях, которая может на него негативно повлиять?***

* Установите положительный эмоциональный контакт с ребенком, постарайтесь расположить его к разговору.
* Расскажите о своей обеспокоенности тем, что он состоит в этой группе. Говорите о своих чувствах и опасениях, не обвиняя ребенка. Таким образом, вы покажете, как вам важен ребенок и его внутренний мир. Ребенок должен вам доверять и понимать, что вы хотите разобраться в ситуации и помочь ему, но ни в коем случае не наказать.
* Выясните, что привело его в эту группу. И для чего она ему нужна.
* Поговорите о подобных группах в интернете. Вместе с ребенком обсудите, какой опасности он может подвергнуться.
* Объясните, что в некоторых группах подростками манипулируют другие люди, которые преследуют свои цели. Проблемы ребенка для кураторов групп не важны.
* Соберите наиболее полную информацию о группе – как со слов ребенка, так и с помощью технических средств. Зайдите на страницы, где был ребенок, посмотрите содержание информации публикуемой в группе и т.п.
* Создайте возможность для подростка обратиться за помощью. Важно, чтоб ребенок понимал, что есть целый ряд взрослых, которые могут помочь ему – родители, учитель, школьный психолог, работник социальной службы, телефон доверия или священник (если семья верующая) и др.
* Необходимо отвлечь и направить ребёнка. Узнайте ценности ребёнка. Можно расспросить ребёнка о том, что его волнует, кем хочет стать, чего достичь и что считает наиболее важным в жизни. Новые ценности предлагать очень аккуратно, без напора, не высмеивая, а осторожно убеждая подростка в их необходимости. Важно поддержать ребёнка в его увлечениях, помочь реализовать себя, достичь в чем либо успеха.
* В случае, если вы не уверены в своей оценке того, насколько серьезно происходящее с ребёнком, или он недостаточно откровенен с вами и не готов идти на контакт, обратитесь к специалистам (телефон доверия, горячая линия, психолог и др.), где вам дадут рекомендации и подскажут, куда и в какой форме обратиться по данной проблеме.

***Чего не стоит делать?***

* Устраивать проверки и досмотры – подросток только закроется и научится лучше скрывать свои действия. Подростку нужна своя территория, частная жизнь. Онлайн-разговоры – это самое интимное, что может быть у него, поэтому родитель не просто не имеет права их читать. Вторгаясь в личное пространство ребёнка, взрослый выявляет свое неуважение и непринятие подростка как полноценно функционирующего человека.
* Запрещать общение в социальных сетях. Именно онлайн проходит значительная часть жизни ребёнка, и он будет не готов с нею расстаться. Чтобы продолжить общение, подросток может тайком заходить в интернет. Это приучит его обманывать. Если же ребёнок очень послушный и не будет нарушать запрет – то понимание, что виртуальная жизнь друзей проходит мимо – сделает подростка несчастным.
* Ругать ребёнка и кричать на него. Лучше изложить переживания спокойно, называя чувства и состояния, которые испытывает родитель. Это удовлетворит потребность подростка в «глубоком» и понимающем общении, позволит наладить контакт, разобраться в ситуации и понять позицию взрослого. Кроме того, проговаривая свои состояния, взрослый показывает, каким образом он регулирует свои эмоции, что позволит подростку научиться делать то же самое.
* Давить на подростка. Не стоит ожидать от ребенка, что он должен отвечать ожиданиям родителей. Важно объяснить ему, что даже если подросток не будет подходить под все критерии успешного человека, родители все равно любят его и готовы поддержать.
* Сравнивать с другими. Сравнивая подростка с другими, взрослые отвергают его таким, какой он есть. Это нарушает самоидентичность подростка (я не такой, как надо) и развивает в нем ощущение одиночества, ненужности и своей неполноценности.
* Пугать неизвестностью (фразы типа «только попробуй»). Непонятные наказания развивают фантазии на тему «что же это могло бы быть». Такие фразы усиливают тревогу, что может стать для ребёнка невыносимым (и спровоцировать нежелательные действия). Если же после совершения запрещенных действий наказание ребёнка оказалось слишком незначительным или и не последовало вообще – то родители теряют авторитет.

***Интернет-зависимость у детей лечится проще всего: нужно просто больше внимания и любви!***

Замечательно, если посмотрите вместе с подростком это видео: <https://www.youtube.com/watch?v=UxeVI29o5W0&t=2s> – ссылка на видео ***«Интернет-зависимость – страшная штука…»***

Однако, не стоит воспринимать интернет как скопление зла и опасности для каждого человека. На самом деле доступ в сеть дает неограниченные возможности для улучшения жизни.

Это может быть изучение иностранного языка, различные онлайн-курсы, возможность поддерживать общение с друзьями и родственниками, находящимися далеко, поиск необходимой информации.  Важно только правильно организовать свою жизнь, чтобы интернет служил помощником в решении жизненных вопросов, а не был местом для самоутверждения. Тогда проблема интернет-зависимости обойдет вас и ваших близких стороной!