

## Інтернет-залежність: поняття, ознаки, шляхи подолання.



Інтернет-залежність - це явище, яке в останні роки набуло справді вражаючий розмах. Особливу небезпеку становить вона для дітей і підлітків, адже їм набагато складніше самостійно впоратися з потягом і вчасно зупинитися в своєму пристрась до онлайн-життя.

Інтернет сам по собі не є добрим чи поганим - це просто частина оточуючого нас світу, багато в чому корисна і потрібна. Будучи невичерпним джерелом інформації, інтернет привертає дітей можливістю дізнатися і побачити все що завгодно. Цікавий дитина прагне отримати якомога більше: спілкування, ігор, мультфільмів, розваг - і тому багато часу проводить у віртуальному просторі, часто на шкоду реальному житті. Соціалізацію і спілкування з однолітками замінює фактично одностороннє онлайн-спілкування. Активних ігор на свіжому повітрі все більше дітей воліють мережеві ігри, далеко не завжди нешкідливі. Іноді пошук нової інформації стає буквально нав'язливою ідеєю.

**Поняття.** Інтернет-залежність називають адикцією, тобто відхиленням в поведінці, при якому у людини порушується почуття реальності, втрачається відчуття часу, втрачається критичне мислення, обмежується керівництво своїми вчинками. Дитина стає менш активною, порушується цикл сну і неспання. Настає психічна та фізична залежність.

У школярів підліткового віку залежність від інтернету може говорити також про наявність психологічних складнощів - нереалізованості в колі спілкування, проблемних відносин в родині, складнощів з навчанням, від яких підліток ховається в більш успішному віртуальному житті.

Механізм її формування дуже схожий з нікотиною, алкогольною і наркотичною залежностями, хоча при інтернет-залежності немає прямої діючої речовини. Це не хімічна, а виключно психічна залежність, що впливає, втім, на ті ж рецептори в центрах задоволення.

**Ознаки.**

- Якщо дитина стала проводити за комп'ютером більше часу, ніж раніше (більше 6 годин на тиждень);
- Якщо віртуальне спілкування стало важливіше, ніж реальне - пропускає школу, перестає виходити у двір і т.д. ;
- Якщо спостерігаються порушення сну, апетиту, зміна звичного режиму;
- Якщо дитина стала схильною до частих перепадів настрою, неадекватно (агресивно) реагує на прохання вимкнути комп'ютер;
- Якщо при неможливості бути онлайн дитина тривожна, пригнічена, постійно згадує про справи "в мережі";
- Якщо дитина неохоче розповідає або взагалі приховує, чим займається в мережі, що шукає, у що грає.

Для дітей найбільш характерні три форми інтернет-залежності:

1. ігрова залежність - пристрасть до онлайн-ігор;
2. залежність від соцмереж - пристрасть до віртуальних знайомств і спілкування онлайн, постійне спілкування в форумах, чатах, соціальних мережах на шкоду живому спілкуванню;
3. нав'язливий веб-серфінг - хаотичні переходи з сайту на сайт, без конкретної мети.

**Шляхи подолання.** Як і будь-яку хворобу, інтернет-залежність простіше не допустити, ніж потім лікувати. Тому краще всього займатися профілактикою, а саме:

- ✓ не залишати без уваги перші етапи знайомства дитини з інтернетом: поговорити, пояснити основні правила онлайн-життя, звернути увагу на можливість використання Мережі для навчання та саморозвитку;
- ✓ встановити чіткі рамки користування інтернетом (тільки постарайтеся обійтися без заборон - їх-то якраз найбільше хочеться порушувати, краще просто регламентувати час знаходження в мережі);
- ✓ не випустити з уваги активність дитини в соцмережах. Причому не обов'язково встановлювати стеження і тотальний контроль - досить "зафрендити", регулярно переглядати оновлення його сторінки, брати участь в обговореннях. Ви ж сучасні батьки сучасної дитини!

Ну і звичайно, дуже важливо, щоб в житті дитини було багато захоплень і активностей, які займали б його час і були по-справжньому цікаві. Навчіть його кататися на роликах, подаруйте акваріум з рибками, поповніть домашній запас настільних ігор. Не менш важливо, щоб свої захоплення дитина могла обговорити з батьками, зустрівши живий відгук і непідробний інтерес - тоді йому не знадобиться шукати розуміння в віртуалі.

Якщо все ж проблема інтернет-залежності вже виникла - першим і найважливішим кроком є встановлення так званого батьківського контролю. Це спеціальний софт, за допомогою якого можна контролювати, як довго дитина сидить в Інтернеті, які сайти відвідує, що робить. Більш того, програми батьківського контролю здатні не тільки інформувати батьків про діяльність дитини, а й регулювати час його перебування в Мережі, блокувати ті чи інші сайти або встановлювати допустиму тривалість роботи на них. Не забувайте і про те, що батьки - кращий приклад для дитини. Тому, вимкніть комп'ютер і сходите всією родиною на пікнік. Це стане кращою профілактикою інтернет-залежності.