

## **Как распознать интернет- и игровую зависимость**

Сегодня в России все более актуальны проблемы так называемой «интернет-зависимости» (синонимы: интернет-аддикция, виртуальная аддикция) и зависимости от компьютерных игр («геймерство»). Первыми с ними столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки, в случае если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию онлайн.

### **Как выявить признаки интернет-зависимости у ребенка:**

- Оцените, сколько времени ребенок проводит в Сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.
- Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в Интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости – чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в Сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.
- Понаблюдайте за сменой настроения и поведением вашего ребенка после выхода из Интернета. Возможно проявление таких психических симптомов как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.

### **Если вы обнаружили возможные симптомы интернет-зависимости у своего ребенка, необходимо придерживаться следующего алгоритма действий:**

- Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и так далее.
- Не запрещайте ребенку пользоваться Интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которое ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и прочее). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в Сети.
- Ограничьте возможность доступа к Интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате, – это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает ребенок.
- Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в Интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий, например от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.
- Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями, при этом общаясь друг с другом вживую. Важно, чтобы у ребенка были не связанные с Интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.

- Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без Сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без Интернета. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время выпадет из жизни интернет-сообщества.
- В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.