**«Компьютерная зависимость – ловушка для подростков»**

Интернет прочно вошел в нашу жизнь. Бесспорно, он значительно облегчает жизнь, существование без интернета трудно представить. Одним из феноменов интернета является огромная популярность социальных сетей.  
 Социальные сети позволяют общаться со старыми друзьями, единомышленниками, заводить новые знакомства. Особенно популярны социальные сети у молодежи - школьников, студентов.  
 Для подростков их статус в социальной сети, количество друзей, «лайков» на посты имеет огромное значение. Постепенно простое любопытство перерастает в интернет-зависимость. Они целыми днями «зависают» в социальных сетях, стараясь обзавестись как можно большим количеством друзей. Профиль в социальной сети с большим количеством друзей является предметом гордости многих представителей подрастающего поколения. Как ни странно, но со многими из так называемых «друзей», такие пользователи ни разу даже не обменивались сообщениями.

Часто для того чтобы повысить свой статус в сети или подарить подарки «друзьям», подростки тратят деньги, которые им дают родители на питание. Излишнее увлечение социальными сетями плохо влияет на психику подростка. Подросток не получает навыков общения с реальными людьми, сталкиваясь с определенными проблемами, например, с отсутствием популярности со стороны противоположного пола или отсутствием реальных друзей, такой подросток будет все больше и больше удаляться в виртуальный мир. В итоге во взрослую жизнь он выйдет совершенно не приспособленным к жизни человеком.

Контролируйте, сколько времени подросток проводит в социальных сетях, следите, чтобы общение с виртуальными «друзьями» не заменило ему реальной жизни со всеми ее радостями и разочарованиями.

**«Интернет-зависимость – это один из вариантов болезненной формы человеческой зависимости, которая стоит в одном ряду с наркоманией и алкоголизмом.**

 Она имеет четыре основных симптома:

1. Непреодолимое влечение к виртуальному миру.

2. Стереотипизация поведения. Например, у человека вырабатываются определённые привычки и желание в определённое время обязательно быть в Интернете.

3. Изменённое состояние сознания. Человек уже не представляет своей жизни без общения во Всемирной паутине.

4. Дискомфортное состояние вне Интернета. Это состояние можно сравнить с синдромом похмелья после пьянства.»

Важно – поддерживать доверительные отношения с подростком и заранее рассказать ему о том, с чем можно столкнуться во Всемирной паутине. Почаще напоминайте своему ребенку, что нет ничего постыдного в том, чтобы рассказывать родителям о любых предложениях, о встречах, угрозах в сети.

Не позволяйте своему ребенку оплачивать что-либо в интернете даже под вашим наблюдением. В дальнейшем это может спровоцировать его на кражу, именно он-лайн ресурсы лидируют в списке причин, побуждающих подростка воровать деньги у родителей.

Виртуальный мир, где человеку спокойно и комфортно, где его ценят и любят, может легко разрушиться в одно мгновение. «Друзья» в сети не несут друг перед другом никакой ответственности и легко могут разорвать общение или тихо исчезнуть навсегда, даже не попрощавшись. Но основная опасность состоит в другом. Человек, тратящий много времени на общение в Интернете, рискует потерять чувство реальности. Особенно это касается игр в сети. Уходя в виртуальный мир, люди нередко забывают свои прямые обязанности по дому, часами просиживают у компьютера, не в силах оторваться от монитора.

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у детей и подростков, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться к тому, что компьютер – это всего лишь часть жизни, и далеко не самая важная. Проверенный способ не допустить зависимость ребенка от компьютера – это привлечь его в реальную деятельность, показать, что существует масса интересных увлечений, которые создают положительный эмоциональный фон.

Родители не обращают внимания на поглощенность ребенка компьютером, если в его поведении не возникают других ярко выраженных отклонений, таких как воровство денег, прогулы школы, бродяжничество. Но нельзя недооценивать даже потенциальную опасность!

***Тест для определения степени компьютерной зависимости***

Взрослые также могут пройти этот тест, основываясь на визуальных наблюдениях.

Инструкция: отвeтьтe на вопросы, используя следующую шкалу:

0 баллов - никогда;

1 балл - редко;

2 балла - иногда;

3 балла - часто;

4 балла - всегда.

Чем выше сумма баллов, полученная в результате сложения, тем выше вероятность компьютерной зависимости:

16-29 баллов.

Вы - обычный пользователь, даже если иногда и позволяете себе задерживаться в сети несколько дольше, то вполне контролируете ситуацию.

36-59 баллов.

Есть проблема из-за частого увеличения времени пребьmания в сети. Задумайтесь над тем, что для вашей дальнейшей жизни важнее: приобретение знаний для полного самовыражения в реальной жизни или виртуальная жизнь, где вы реализуетесь лишь частично и односторонне.

60-80 баллов.

Имеют место серьезные проблемы. В отдельных случаях необходима помощь специалиста (психотерапевта).

Тест.

1.      Прибегаете ли вы к общению в Internet, чтобы завязать новые знакомства?

2.      Насколько часто вы пренебрегаете домашними обязанностями, чтобы подольше побыть в сети?

3.      Насколько часто вы предпочитаете общение в Internet времяпрепровождению со своими друзьями на улице, в гостях?4.      Как часто вы остаетесь в режиме on-line дольше, чем намеревались?

5.      Насколько часто близкие жалуются, что вы проводите слишком много времени on-line?

6.      Снижается ли ваша успешность в учебе от длительного пребывания в режиме on-line?

7.      Как часто вы проверяете свой электронный почтовый ящик, прежде чем заняться чем-либо?

8.      Считаете ли вы время, проведенное вдали от компьютера, потраченным впустую?

9.      Отмечаете ли вы в своем поведении скрытность или стремление защититься, если окружающие интересуются вашим увлечением Internet?

10.  Как часто вы радуетесь тому, что можете укрыться от реальных неприятностей в виртуальном мире?

11.  Как часто вы отмечаете, что результативность вашей повседневной работы снижается от чрезмерной погруженности в Internet?

12.  Часто ли вы замечаете за собой потребность замещения тревожных мыслей о своих неудачах успокаивающими мыслями о виртуальных возможностях?

13.  Если вам мешают во время сеанса on-line, часто ли вы раздражаетесь, выходите из себя?

14.  Предпочитаете ли вы пребывание в сети живому общению?

15.  Как часто в реальной жизни вас посещают мысли о том, что осталось потерпеть совсем чуть-чуть, и вы окажетесь в родной стихии (Internet)?

16.  Как часто на просьбы родных оторваться от монитора вы отвечаете: «Сейчас, еще минуточку…»?

17.  Часто ли вы безуспешно пытаетесь сократить время пребывания в Internet?

18.  Скрываете ли вы от окружающих количество времени своего пребывания в режиме on-line?

19.  Часто ли ради блужданий в сети вы отказываете себе в необходимом отдыхе (ночном сне)?

20.  Если вы испытываете дискомфорт от неудач в реальной жизни, исчезает ли он в процессе пребывания в Internet?

  \*\*\*

Рекомендации родителям:

- Постараться регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером.

- Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

- Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера - например, ребенок начнет овладевать программированием, веб-дизайном (делать сайты в Интернете), займется компьютерной графикой, анимацией - будет делать мультики .Но для этого желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего и запрещающего, а помогающего.

- Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три - в выходной. Обязательно с перерывами.

- Предложите другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)

- Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.).

- Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

- Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

- Если вы самостоятельно не можете справиться с проблемой, обращайтесь к психологам, в специализированные центры. Часто за кажущейся компьютерной зависимостью могут скрываться совсем другие проблемы. Это неуспешность ребенка в реальной жизни, неумение общаться, так называемая социальная неадаптированность. Такой ребенок комфортно чувствует себя именно в виртуальной реальности. И тогда нужно обращать внимание именно на психологические проблемы ребенка.

http://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2015/11/18/informatsiya-dlya-stenda-sotsialnogo-pedagoga