

ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**«Наш мир ... в 21 веке лучше всего
обозначить как мир теле/веб/игровой зависимости».**

Стентон Пиил, профессор психологии

Устойчивые увлечения детей и подростков (компьютерные игры, пользование Интернетом, сотовые телефоны и т.д.) переходят в зависимое **поведение** – это одна из форм патологического поведения, выражающаяся в **стремлении уйти от реальности** и сопровождающаяся изменением психического состояния посредством **постоянной фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности.**

Опасной особенностью зависимого поведения является возможность легкого перехода от одной формы зависимости к другой, от одного зависимого объекта к другому (например: от злоупотребления игрой на компьютере к злоупотреблению алкоголем, наркотическими веществами и др.)

Причины устойчивого увлечения детей и подростков Интернетом:

1. Стремление к психологическому комфорту, ослабление с помощью увлечения Интернетом стресса.
2. При дефиците эмоционального тепла, внимания со стороны близких получение его от другого - *установление эмоциональных отношений и связей не с людьми, а с неодушевленными предметами или активностью.*
3. Получение удовольствия, приятных ощущений.
4. Облегчение скуки, занятость свободного времени.
5. Принадлежность к новой субкультуре, имеющей свой язык, этику, мораль, социальную активность.
6. Утверждение собственного Я (самостоятельность, «Я-взрослый», «Я-идеальный»).

Отрицательные факторы технологических увлечений.

1. Формирование зависимого поведения.

2. Присоединение новых форм зависимости (несовершеннолетние с игровой зависимостью в 22% злоупотребляют алкоголем, 21% имеет опыт употребления наркотических веществ).
3. Одиночество, ослабление коммуникативных навыков.
4. Пропуски школьных занятий, снижение учебной успеваемости, социальная дезадаптация.
5. Получение негативной информации.
6. Снижение волевой активности у детей и подростков.
7. Ухудшение общего самочувствия: головные боли, нарушения сна и аппетита, снижение зрения, повышенная утомляемость и т.д.
8. Появление психических расстройств: агрессивное поведение, депрессии, суицидальные попытки.

Роль семьи в профилактике зависимого поведения у детей и подростков

Активное участие родителей в воспитании своих детей:

- в детстве у детей игры должны быть разнообразными, соответствующими возрасту ребенка;
- родители должны постоянно общаться с детьми: обсуждать их успехи и неудачи, знакомиться с кругом друзей, их увлечениями;
- быть внимательным к любым изменениям поведения ребенка;
- при возникновении доминирующего увлечения должны предложить ребенку другое, с учетом его интересов;
- в семье должна отсутствовать переоценка значения материальных ценностей, фиксированное внимание на финансовых возможностях, убеждение, что все проблемы можно решить с помощью денег;
- родители должны формировать у ребенка такие качества, как умение сохранять деньги, планировать бюджет;
- в семье должно быть внимательное отношение к здоровью ее членов;
- при появлении отрицательных факторов технологических увлечений необходимо обратиться в кабинет кризисной помощи по адресу: г. Тюмень, ул. Герцена, 74 (понедельник-пятница с 8.00 час. до 19.00 час.), телефоны доверия: 8800-220-8000 (круглосуточный режим работы).