

## **Феномен «Интернет – зависимости»**

**Интернет-зависимость** или **Интернет-аддикция** — навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

**Основные 6 типов интернет-зависимости таковы:**

- **Навязчивый веб-серфинг** — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
- **Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам** — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
- **Игровая зависимость** — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
- **Навязчивая финансовая потребность** — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
- **Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет**, когда больной может провести перед экраном весь день не отрываясь из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.
- **Киберсексуальная зависимость** — навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом

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

1. Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и так далее.
2. Не запрещайте ребенку пользоваться Интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования. Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в Сети.
3. Ограничьте возможность доступа к Интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате, — это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети.
4. Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в Интернете
5. Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Важно, чтобы у ребенка были не связанные с Интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.
6. Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без Сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. Важно, чтобы ребенок понял — ничего не произойдет, если он на некоторое время выпадет из жизни интернет-сообщества.
7. В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.