****

***Интернет-зависимость***

Интернет-зависимость – это явление, которое в последние годы приобрело поистине впечатляющий размах. Особую опасность представляет она для детей и подростков, ведь им гораздо сложнее самостоятельно справиться с влечением и вовремя остановиться в своём пристрастии к онлайн -жизни .

***Причины возникновения интернет зависимости***

→отсутствие навыков самоконтроля и контроля со стороны взрослых;

→неумение самостоятельно организовывать свое свободное время, досуг;

→ неумение ребенка решать простейшие жизненные задачи;

→ стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;

→ отсутствие личного пространства у ребенка;

→ низкая самооценка у ребенка;

→подражение, уход из мира реальности вслед за друзьями.

***Виды интернет - зависимости у детей***

Игровая зависимость - ребенок все свое свободное время проводит за онлайн-играми. Он мало ест и уделяет недостаточно внимания учебе. Ребенок не замечает, как улетает время, и не может оторваться от игры ни на минуту. Все свои карманные деньги он может тратить на покупку игр, «прокачку» героев

Зависимость от соцсетей - ребенок практически не общается со сверстниками. Его друзья - это «безликие» собеседники в чатах и на форумах. Постепенно ребенку становится сложно знакомиться с новыми людьми, теряются навыки реального общения.

Навязчивый веб-серфинг - ребенок беспрестанно «блуждает» по разным сайтам. У него нет конкретной цели - банальный переход по ссылкам и масса ненужной информации. У ребенка постоянно в руках гаджет, если нет доступа к компьютеру.

***Рекомендации для предотвращения интернет - зависимости***

1.используйте реальный мир для общения;

2.ищете друзей в реальности. Виртуальный мир дает только ощущение; принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения;

3. наполняйте жизнь положительными событиями, поступками;

4. имейте собственные четкие взгляды, убеждения;

5. Избегайте лживости в виртуальной реальности;

6. научитесь контролировать собственное время и время за компьютером;

7. найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.

***Подводя итог,*** можно сказать, что на сегодняшний день знания об интернете - зависимости необходимы всем пользователям компьютеров. Люди должны знать о последствиях чрезмерного увлечения интернетом для того, чтобы предупредить их и обеспечить собственную безопасность. Психологическая профилактика интернет - зависимости представлена комплексным процессом, направленным на информирование людей о механизмах воздействия интернета на человека, причинах, механизмах развития, симптомах, методах выявления, а так же на увеличение круга альтернативных видов деятельности.

Не стоит делать выводов о безоговорочном вреде интернета, поскольку он несёт для нас огромную пользу. Просто необходимо осознавать, что интернет является средством достижения целей и решения реальных, а не виртуальных задач. Интернет необходимо использовать для приобретения новых навыков применимых в повседневной жизни. А самой лучшей профилактикой является побуждение к реальной жизни, необходимо, чтобы она была интересной и насыщенной.