

**Ребенок и интернет. Интернет-зависимость.**

Стремительное вхождение в нашу жизнь новых информационных технологий, которые «переселяют» детей из реальной жизни в виртуальную, имеет как позитивные, так и негативные стороны. Длительное нахождение ребенка в интернет-пространстве, «зависание» в нем становится проблемой, с которой родители все чаще обращаются к психологам.

Конечно, каждый ребенок уникален, как уникальна и его проблема, но можно выделить основные вопросы, которые беспокоят родителей:

* Что делать при возникновении интернет-зависимости?
* Помощь ребенку, подвергшемуся интернет-травле.
* Как оградить ребенка от негативной информации в Интернете?
* Ребенок хочет стать копией «звезды»…
* Дети сняли «плохой» ролик и выложили в Интернет.

Это далеко не полный список запросов, с которыми современные родители обращаются к специалистам или на которые пытаются найти ответы самостоятельно в том же Интернете. Сегодня мы рассмотрим некоторые из них.

**Интернет-зависимость**

Современные дети в совершенстве осваивают компьютер уже в дошкольном возрасте и проводят около экрана значительную часть свободного времени. Часто это делается с разрешения родителей, которые рады, что их ребенок чем-то увлечен. Многим из них так удобнее — он не отвлекает родителей от их занятий.

[](http://5psy.ru/images/stories/Articles/deti-za-kompyuterom.jpg)

Анкетирование родителей показывает, что отдельные ученики начальных классов играют за компьютером по шесть часов в день.

Взрослые не подозревают, что современные игры запрограммированы на то, чтобы игрок не прерывал игру, пока не дойдет до определенного уровня, так как его предыдущие «достижения» не сохраняются.

Кроме того, дополнительные бонусы в игре получают лишь владельцы платных аккаунтов. Поэтому дети готовы бесконечно сидеть в сети, а еще хуже — вкладывать в игру все карманные или родительские деньги.

Важно понимать причины чрезмерного увлечения ребенка игрой. Кто-то уходит туда, чтобы заполнить чем-то увлекательным свое свободное время, кто-то стремится найти друзей, эмоции, [общение](http://5psy.ru/samopoznanie/obshenie.html), которых не хватает в реальном мире, почувствовать себя успешным, уйти от тотального контроля взрослых.

Чтобы снизить риск компьютерной зависимости, взрослым важно придерживаться следующих правил:

* Четко регламентировать время игры в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Для младших школьников — не более 30 минут в день. Для этого самим родителям следует отслеживать время игры ребенка с последующим формированием у него внутренней осознанной позиции: можно включать таймер, контролирующий допустимое время игры, учить ребенка пользоваться функцией паузы, которая позволяет приостановить игру, не дойдя до ее сохранения.
* Помогать ребенку в поиске других интересов и увлечений — находить интересные секции, кружки. Они есть практически во всех школах или учреждениях дополнительного образования.
* Постараться показать ребенку интересный мир за пределами компьютера.
* Учить его использовать компьютер и Интернет как способ познания мира, освоения новых возможностей. Показать, что в Интернете можно не только играть, но и создавать видеоролики, общаться по интересам и др.
* Помогать  ребенку быть успешным в реальном мире: учебе, общении. В этом случае ребенок не будет рассматривать Интернет как единственное место, где можно найти друзей, почувствовать себя уверенным и защищенным.
* Показывать конструктивные способы разрешения жизненных проблем и трудностей.
* Постараться создать гармоничные детско-родительские отношения, а также комфортную атмосферу в семье.
* Научить ребенка определять цели и достигать их: если есть стремление к реализации задач, то развлечения не становятся единственным занятием ребенка.

Надежда БОЛСУНОВСКАЯ,  
Ольга РЕШЕТНИКОВА