**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 формпатологического 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 8.00час. до 19.00час.), телефоны доверия: 8800-220-8000 (круглосуточный режим работы).