***Признаки Интернет-зависимости у ребёнка.***

Интернет сам по себе – ни добро, ни зло. Это всего лишь неотъемлемая часть окружающего мира. Разумеется, дети рано или поздно познают и эту часть мира.

Интернет можно использовать во благо ребенка.

Тем не менее, этот глобальный ресурс порой становится источником зависимого поведения уже с юного возраста.

Ряд авторов рассматривают интернет-зависимость как аддикцию, отклонение в поведении, при котором нарушается чувство реальности, ограничено руководство поступками, наконец, возникают психическая и физическая зависимость, утрачивается критика.

Какая бывает зависимость?

Обычно выделяют шесть типов, из которых для детей характерны три:

— Навязчивый веб-серфинг – беспорядочные переходы с сайта на сайт.

— Пристрастие к виртуальному общению.

— Игровая зависимость — разнообразные онлайн-игры и игры по сети.

**Признаки зависимости**

«Если ребенок успевает в школе, у него хорошее настроение и нет отклонений в поведении – причин для беспокойства нет», — говорит психиатр.

Если же наблюдаются некоторые из перечисленных признаков – стоит волноваться:

— увеличение интервала времени, проводимого за компьютером,

— снижение успеваемости в школе,

— потеря интереса к происходящему вокруг,

— нарушения сна,

— часты резкие перепады настроения,

— неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер – вплоть до скандала.

**Профилактика**

Уберечь детей от интернет-зависимости можно, если выполнить несколько простых условий.

1. Находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была [доверительная атмосфера](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/kak-postroit-otnosheniya-s-podrostkom).

2. Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот.

3. Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети.

4. Позаботьтесь о досуге ребенка.

**Важный момент:** эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши.

**Самое важное**

Интернет – это важный инструмент для поиска информации, обучения и общения. Для того, чтобы ребенок с головой не ушел «в сеть», родителям придется находить время для [общения](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/kak-razgovarivat-s-podrostkom) со своим сыном или дочерью и позаботиться о том, чтобы их жизнь и отдых были увлекательными и разносторонними.