**[КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ У ПІДЛІТКІВ](http://wjournal.com.ua/komp-39-juterna-zalezhnist-u-pidlitkiv.html%22%20%5Co%20%22Permanent%20Link%20to%20%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%27%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%20%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%83%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D1%96%D0%B2)**

Інтернет-залежність у підлітків – досить розповсюджена проблема в сьогоднішньому світі. Батьки і психологи б'ють тривогу, спостерігаючи, як діти все більше і більше занурюються у віртуальний світ, намагаючись піти від проблем реальності або в пошуку розваг. Безумовно, не можна заперечувати, що комп'ютер може принести масу користі для дитини – це безцінне джерело інформації, навчального матеріалу, захоплюючих книг, фільмів, спосіб знайти нових друзів по всьому світу і т.д. У мережі нескладно знайти рідкісні та цінні книги, які мало у кого є вдома. Багато ігор несуть в собі досить значущий розвиваючий потенціал – наприклад, логічні ігри і головломкі чудово розвивають здатність аналізувати, знаходити зв'язки і відновлювати логічні ланцюжки. Спілкування в соціальних мережах дозволяє поліпшити комунікативні навички та вивчити іноземні мови.

На жаль, всі ці чудові можливості комп'ютера мають зворотну сторону у вигляді стійкої залежності підлітків від комп'ютера. Ми говоримо про підлітків, бо вони, в силу вікових особливостей, найбільш схильні до розвитку таких психологічних розладів, але не слід забувати, що залежність від комп'ютера може розвинутися і у молодших школярів, і у дорослих людей. Інтернет-залежність у підлітковому віці, як правило, являє собою один з двох видів: залежність від соціальних мереж або ігрова залежність.

**Ознаки інтернет -залежності у підлітків:**

1. Втрата контролю над предметом залежності, дитина перестає контролювати себе і час знаходження перед комп'ютером.
2. «Доза» (тобто час перебування за комп'ютером) поступово збільшується.
3. Переважання «тунельного» мислення. Всі думки тільки про гру або соціальної мережі і те, як швидше дістатися до комп'ютера.
4. Заперечення наявності проблеми, категорична відмова від допомоги.
5. Невдоволення реальним життям, відчуття порожнечі в реальному світі.
6. Проблеми з навчанням.
7. Ігнорування близьких, друзів, осіб протилежної статі, інтерес концентрується тільки на предметі залежності.
8. Розлади сну, кардинальна зміна режиму.
9. Агресія у разі недоступності предмета залежності, неможливості «вжити».

Як бачите, комп'ютерна залежність у підлітків проявляється так само, як і будь-який інший вид залежності (наркоманія, алкоголізм, ігроманія і т.д.) і позбутися від неї буває так само важко. Саме тому такою важливою є профілактика будь-яких залежностей у підлітків. Якщо дитина відмовляється йти до психолога за допомогою (а саме так зазвичай і буває), батьки самі повинні звернутися до фахівців за консультацією. Адже сім'я – це одне ціле. Залежність когось з її членів неминуче відбивається на всіх інших. І в той же час, почавши змінювати себе, ви можете допомогти своїй дитині повернутися до нормального життя.

**Профілактика інтернет -залежності у підлітків:**

Профілактика комп'ютерної залежності у підлітків в цілому не відрізняється від профілактики інших видів залежної поведінки. Найбільш важливий фактор – емоційна обстановка в сім'ї і духовний зв'язок між її членами. Ймовірність розвитку залежності менше, якщо дитина не відчуває самотності і нерозуміння з боку близьких.

Покажіть дитині різноманітність життя, розваги, не пов'язані з комп'ютером. Проводьте час з дітьми, гуляйте з ними в парку, ходіть на прогулянки або в походи, постарайтеся налагодити дружні стосунки. Знайдіть для себе і своїх дітей джерело приємних емоцій, не пов'язаних з комп'ютером. І найголовніше – любіть своїх дітей і не забувайте показувати їм це.

**Практичний психолог**

**Сватівської ЗОШ І-ІІІ ст. № 1**

 **Тимосевич Л.В.**