**Профилактика «интернет - зависимости» от дошкольного до юношеского возраста:**

1. Начинать нужно в дошкольном возрасте. Когда вместо того, чтобы играть с игрушками и в ролевые игры, дети сидят с планшетами и телефонами в руках. На этом фоне у ребёнка развиваются неврозы и различного рода тики, проявляется внешняя агрессия.

В первую очередь, родители должны организовывать для ребёнка предметно-действенную развивающую среду и сами принимать активное участие в играх и той деятельности, которая интересна ребёнку.

1. С детьми младшего школьного возраста необходимо работать в направлении организации его свободного времени: записывать во всевозможные кружки, секции (даже если ребёнок сходит на несколько занятий). Этим вы предоставляете ему право выбора. Организовывайте активный семейный отдых.
2. Если вы правильно выстроили воспитательную работу с ребёнком в детстве и сформировали у него «увлечённость» каким-то видом деятельности, то к подростковому возрасту у ребёнка должна сформироваться «реакция увлечения» или «хобби-реакция» (когда подросток получает удовольствие от какого-то вида деятельности и её продукта и эта деятельность захватывает большую часть его свободного времени).
3. Следовательно, в юношеском возрасте ему легче сделать выбор «профиля» обучения, дальше безболезненно пройти стадию профессионального самоопределения, выбора специальности и учебного заведения.

**Приложение 1**

Интернет-зависимость можно констатировать при наличии 3 или более пунктов (И. Голдберг):

1. Толерантность.

1.1 количество времени, которое нужно провести в Интернет, чтобы достичь удовлетворения, заметно возрастает;

1.2 если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается.

2. Синдром отказа.

2.1 характерный "синдром отказа":

2.1.1 прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернет,

2.1.2 два или больше из следующих симптомов (развиваются в течение периода времени от нескольких дней до месяца):

а) психомоторное возбуждение;

б) тревога;

в) навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет;

г) фантазии или мечты об Интернет;

д) произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

Симптомы, перечисленные в пункте 2, вызывают снижение или нарушение социальной, профессиональной или другой деятельности.

2.2 использование Интернет позволяет избежать симптомов "синдрома отказа".

3. Интернет часто используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано.

4. Существуют постоянное желание или безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование Интернет.

5. Огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с использованием Интернет (покупку книг про Интернет, поиск новых браузеров, поиск провайдеров, организация найденных в Интернет файлов).

6. Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием Интернет.

7. Использование Интернет продолжается, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, профессиональных или психологических проблемах, которые вызываются использованием Интернет.

**Приложение 2**

Как распознать появление у человека киберсексуальной зависимости?

1. Изменения в режиме сна - чаты и другие места встреч в виртуальном мире оживают ближе к ночи, поэтому человеку придется задерживаться допоздна, чтобы участвовать в этом. Часто такие люди отправляются в постель уже утром, или наоборот, встают на несколько часов раньше чтобы обменяться романтическими письмами со своими партнерами.

2. Потребность в скрытности - если кто-то начинает лгать в реальной жизни, то это может быть симптомом того, что он пытается скрыть свои виртуальные отношения от семьи. В первую очередь это может выражаться в попытках организовать секретность вокруг компьютера и информации. Компьютер может быть перенесен в дальний угол комнаты, запираться на ключ. Также должна насторожить смена паролей и любое другое окружение его секретностью. Если такого человека потревожит в то время, когда он будет находиться он-лайн, то это может вызвать у него злобную или защитную реакцию.

3. Игнорирование домашних забот - с возрастанием времени, проведенного он-лайн, время отведенное на выполнение домашних обязанностей уменьшается и они часто остаются невыполненными. Это не является автоматическим знаком кибер-зависимости, но если посуда остается невымытой, белье невыстиранным, то это должно послужить знаком, что внимание человека обращено на что-то другое.

4. Очевидная ложь - сюда можно отнести такие моменты, как скрывание счетов от провайдера, телефонных счетов за звонки кибер-любовникам и ложь о необходимости использовать Интернет в таком большом объеме. Многие лгут, чтобы скрыть свои виртуальные связи.

5. Изменения в характере - у кибер-зависимых людей наблюдаются заметные отличия в настроении, поведении по сравнению с поведением до начала использования Интернета. Например, нежная и ласковая жена может стать холодной и безучастной, а веселый и жизнерадостный муж - спокойным и серьезным. Если их спросить о таких изменениях, то ответом скорее всего окажется какое-нибудь рациональное объяснение или же ответа не будет вовсе. Для людей, которые пристрастились к Интернету подобные разговоры будут казаться лишь досадной помехой, которая мешает им проводить время так, как они хотят.

6. Потеря интереса к сексу - некоторые киберзависимости превращаются в занятие сексом по телефону и другие сексуальные развлечения. Это может выражаться в вялости, безразличию к ухаживаниям и потере энтузиазма.

7. Общее безразличие к семейным отношениям - эти люди просто не хотят участвовать в семейной жизни, предпочитая ей Интернет. Они выполняют свои обязанности как какие-то ритуалы безо всякого интереса. Они избегают говорить о каких-либо долгосрочных планах, не получают удовольствия от совместных поездок на природу. Часто они проводят свое время с кем-то другим и все их мысли сосредоточены на своих кибер-партнерах, а не на реальных людях. Подростки перестают стремиться к общению с противоположным полом, избегают всяких разговоров на эту тему.

**Приложение 3**

***Тест, разработанный профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде доктором Кимберли Янг.***

**Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно**.

Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале.

Никогда или крайне редко - 1 балл.

Иногда - 2 балла.

Регулярно - 3 балла.

Часто - 4 балла.

Всегда - 5 баллов.

Часто ли вы:

1. Замечаете, что проводите в онлайне больше времени, чем намеревались?

2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?

3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?

4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайне?

5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?

6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?

7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?

8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?

9. Занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?

10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?

11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?

12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?

13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?

14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?

15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?

16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?

17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайне?

18. Пытаетесь скрыть

количество времени, проводимое вами в сети?

19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?

20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайне?

Подсчитайте результаты.

**20-49 баллов.**Вы мудрый пользователь интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

**50-79 баллов** . У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Если вы не обратите на них внимания сейчас - в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

**80-100 баллов.**Использование интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.

**Приложение 4**

***Список вопросов, которые неизменно задаются при подозрении на интернет-зависимость:***

1. Чувствуете ли вы, что не в состоянии определить заранее, сколько времени пробудете перед компьютером?

2. Случались ли с вами ситуации, когда вы что-то планировали, но вам всё время что-то мешало оторваться от компьютера в намеченное время?

3. Чувствуете ли вы нечто, похожее на эйфорию, когда работаете за компьютером?

4. Не возникает ли у вас желания проводить за компьютером больше времени?

5. Не жертвуете ли вы общением с друзьями и близкими?

6. Чувствуете ли вы себя раздражённым, беспокойным и недовольным, находясь в офлайне?

7. Скрываете ли вы от коллег и семьи то, чем именно занимаетесь, работая за компьютером?

8. Возникали ли у вас хоть раз проблемы из-за вашего чрезмерного увлечения компьютером и всем, что с ним связано?

9. Чувствуете ли вы вину или приходилось ли вам переживать депрессию из-за чувства вины, вызванного слишком долгой работой за компьютером?

10. Изменился ли ваш режим из-за работы за компьютером?

11. Испытываете ли вы синдром суженного сознания, напряжение в глазах, боли в спине или изменение веса?

12. Вам свойственно отрицать, приуменьшать или рационализировать негативный эффект, связанный с долгим нахождением за компьютером?

13. Отказались ли вы от своих офлайновых увлечений и хобби и прервались ли ваши некоторые социальные офлайновые контакты?

14. Стали ли Вы всё чаще прибегать к Интернету для завязывания эротических и сексуальных отношения?

15. Приукрашиваете ли вы себя во время поисков идеального партнёра для киберсекса?

Интерпретация результатов:

Если испытуемый ответил утвердительно более чем на 5 вопросов - высокий уровень игровой зависимости, игровая зависимость как свершившийся факт.

Утвердительный ответ на 3 -5 вопроса - средний уровень зависимости, проблема актуальна.

Если испытуемый дал менее 3 утвердительных ответов - результат низкий.

**Приложение 5**

***Краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета.***

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?

2. Ощущаете и Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?

3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?

4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?

5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?

6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?

7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Сети?

8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

Пациент считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.

Приложение 4

Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости

*Верны ли эти утверждения?*

1. Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?

2. Вы постоянно ощущаете недостаток времени, проведенного за компьютерными играми, постоянно хочется играть подольше?

3. Вам приходилось просить учителей, руководителей или родителей заменить хотя бы часть занятий компьютерными играми.

4. Вы чувствуете, что Вам не всегда удается сразу же прекратить игру.

5. Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере.

6. Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали.

7. Были случаи, когда Вы шли на риск создать неприятности в учебе или личной жизни из-за компьютерной игры.

8. Вам приходилось обманывать родителей, педагогов, врачей или других людей, чтобы скрыть свое увлечение компьютерными играми.

9. Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой, когда подходили родители, учителя, друзья.

10. Считаю, что лучшие игры это 3D-экшин (Doom, Quake, Cont. Str., St. Trek Voyager и т.п.).

11. Считаю, что именно те, кто не играет в 3D-экшин и прочие такого рода игры - Ламеры.

12. У Вас дома более 3-х дисков с играми 3D-экшин, которые вы часто используете.

13. Вы не раз использовали компьютерные игры для ухода от проблем реальной жизни.

14. Вам приходилось садиться за компьютерную игру, чтобы исправить себе настроение (например, чувство вины, беспомощности, раздраженности) или просто чтобы успокоиться.

Сколько утверждений здесь справедливы для Вас?

Интерпретация результатов:

Если испытуемый ответил утвердительно более чем на 5 вопросов - высокий уровень игровой зависимости, игровая зависимость как свершившийся факт.

Утвердительный ответ на 3 -5 вопроса - средний уровень зависимости, проблема актуальна.

Если испытуемый дал менее 3 утвердительных ответов - результат низкий.

**Приложение 6**

Практические рекомендации для родителей, которые помогут предупредить угрозы и сделать работу детей в Интернете полезной.

Существуют серьезные опасности, с которыми дети встречаются непосредственно в Сети:

доверие к детям, общаясь в Сети, и могут соблазнить последних на совершение непристойных действий;

доступ к порнографии. Дети могут наткнуться на порнографию ввиду ее широкого распространения в сети;

неподходящий контент - сайты с деструктивным содержанием, например, с инструкциями по изготовлению бомбы;

внимание к детям, много играющим в сетевые игры с насилием. Эти дети ведут себя более агрессивно.

Чтобы избежать всего этого рекомендуется следовать следующим правилам.

***Правило 1.***Внимательно относитесь к действиям ваших детей в "мировой паутине":

Не отправляйте детей в "свободное плавание" по Интернету. Старайтесь активно участвовать в общении ребенка с Интернет, особенно на этапе освоения.

Беседуйте с ребенком о том, что нового для себя он узнает с помощью Интернет, чтобы вовремя предупредить угрозу.

***Правило 2.***Информируйте ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе сеть:

Объясните ребенку, что в Интернете как в жизни встречаются и "хорошие", и "плохие" люди. Объясните, что если ребенок столкнулся с негативом или насилием от другого пользователя Интернет, ему нужно сообщить об этом близким людям.

Научите ребенка искать нужную ему информацию и проверять ее, в том числе с Вашей помощью.

Научите ребенка внимательно относиться к скачиванию платной информации и получению платных услуг из Интернет, особенно путём отправки sms, - во избежание потери денег.

Сформируйте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми может пользоваться Ваш ребенок, и посоветуйте их использовать.

***Правило 3.***Выберите удобную форму контроля пребывания вашего ребенка в Сети:

Установите на Ваш компьютер необходимое программное обеспечение - решение родительского контроля и антивирус.

Если Ваш ребенок - учащийся младших классов и остается часто дома один, ограничьте время пребывания Вашего ребенка в Интернете.

Если компьютер используется всеми членами семьи, установите его в месте, доступном для всех членов семьи, а не в комнате ребенка.

Создавайте разные учетные записи на Вашем компьютере для взрослых и детей. Это поможет не только обезопасить ребенка, но и сохранить Ваши личные данные.

Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает Ваш ребенок. Простые настройки компьютера позволят Вам быть в курсе того, какую информацию просматривал Ваш ребенок.

***Правило 4.***Регулярно повышайте уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей:

Используйте удобные возможности повышения уровня компьютерной и Интернет грамотности, например, посещение курсов, чтение специальной литературы, консультации с экспертами.

Знакомьте всех членов Вашей семьи с базовыми принципами безопасной работы на компьютере и в Интернете.