

Таблица 1. Критерии интернет-зависимости у ребенка

Количественные критерии интернет-зависимости

- Ребенок ежедневно пребывает в интернете.
- Стремится все чаще и все на большее время оставаться в интернет-пространствах.
- Нарастает количество видов деятельности в интернете: все больше игр или чатов, аккаунтов, посещаемых сайтов и т. п.
- Нарастают проблемы и трудности, связанные с времяпрепровождением в интернете: конфликты с родителями или учителями, учебные трудности, утомление

Качественные критерии интернет-зависимости

- Появляется тяга к пребыванию в интернете: туда хочется, эта деятельность начинает восприниматься как приятная, а затем и приятнейшая, там хорошо.
- В виртуальном мире становится лучше, чем в реальном.
- Школьник ощущает, что отдыхает он именно в интернете, а не в реальности.
- Появляется абстинентный синдром. Если ребенок не посещает привычные виртуальные места, то ему становится скучно, возникает раздражение, может появляться плаксивость, агрессивность, острая тоска, паника и безнадежность.
- Появляется ложь, которая скрывает истинные масштабы вовлеченности школьника в интернет-реальность.
- Теряется способность, чтобы управлять своим временем в сети. Школьник не может сам спрогнозировать, когда нужно прекратить виртуальное общение или игры. Иногда и не ставит себе такую цель, ему было бы комфортно быть там постоянно.
- Школьник готов воспринимать возможность попасть в виртуальный мир как награду