

Интернет-зависимость современных подростков



Интернет-зависимость - навязчивое желание выйти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line.



Группа риска:

- - Дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения.
- - Подростки, не приверженные никаким серьезным увлечениям.

Психологические симптомы интернет-зависимости:

- ❖ - хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- ❖ - увеличение интервала времени, проводимого за компьютером,
- ❖ - пренебрежение семьей и друзьями;
- ❖ - ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютера;
- ❖ - проблемы с учебой;
- ❖ - навязчивое стремление проверять электронную почту;
- ❖ - предвкушение следующего сеанса онлайн;
- ❖ - неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер - вплоть до скандала



Положительные стороны Интернета:

- - быстрый поиск информации;
- - связь с любой точкой мира;
- - общение по интересам;
- - компьютерная игра как средство помощи детям с нарушениями письменной речи, с трудностями обучения;
- - компьютерная игра как средство развития творческого мышления, логических операций и др.



Отрицательные стороны Интернета:

- ❖ - сокращение круга общения подростков;
- ❖ - уход от реальных проблем;
- ❖ - ощущение вседозволенности;
- ❖ - наличие массы сайтов, развращающих влияющих на ребенка;
- ❖ - быстро формирующаяся зависимость



Уберечь детей от интернет-зависимости и игровой зависимости можно, если выполнять следующие условия:

1. Находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами - они сами распахивают дверь для зависимости.



- ▣ 2. *Правильное воспитание. Воспитание уверенности в себе, передача навыков построения гармоничных межличностных отношений, выработка силы воли, обучение решению конфликтов. Помощь в осознании и изучении своих сильных и слабых сторон, обучение методикам эффективной борьбы со стрессом, помощь в обдумывании и обсуждении негативных чувств (страха, гнева, вины, обиды и др.), воспитание стремления сделать свою жизнь более осмысленной. Неправильное семейное воспитание - гиперопека, чрезмерная требовательность, сочетаемая с жестокостью, провоцируют появление зависимостей.*

- ▣ 3. *Положительный личный пример. Если кто-то из родителей подвержен привычкам и не в силах от них избавиться, будет сложно добиться этого от ребенка. Родители должны не только вести здоровый образ жизни, но и показывать ребенку, что есть много более интересных и увлекательных занятий, чем компьютерные игры. Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование - у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать Интернет в полезных целях*

▶ *будет значительно больше.*

- 4. Поместить компьютер для свободного доступа к нему в уголке гостиной или в другой общей зоне, где постоянно циркулируют взрослые. Нужно любой ценой избегать его установления в детской.
- 5. Необходимо следить, чтобы компьютер не был постоянно включен, чтобы дети не привыкали к его постоянной работе.
- 6. В комнате, где стоит компьютер, должно быть много живых растений и свежего воздуха, рекомендуется поставить аквариум.
- 7. Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. Нужно самим показать ребенку все возможности сети - и не только игры и социальные сети.



- 8. Использование ПК должно быть запрещено: утром перед школой (так как будет трудно заставить ребенка делать что-то другое в течение дня) и вечером - перед выполнением домашних заданий и перед сном (игры очень возбуждают и стимулируют мозг ребенка, вследствие чего может возникнуть бессонница или сон будет беспокойным).
- 9. Компьютерные игры бывают разные, в том числе и приемлемые. Именно на них и стоит делать упор, переключая внимание ребенка с вредного на полезное или хотя бы на нейтральное. Например, обучающие и развивающие игры : шахматы, квесты и др. Такие игры, как правило, не содержат сцен насилия и при грамотном подходе пробуждают интерес к истории, дают возможность почувствовать себя участником событий далекого прошлого, развивают усидчивость, внимание, пространственное мышление, логику, память, эрудицию.



- 10. При покупке компьютерной игры необходимо обращать внимание на пиктограммы, присутствующие на коробках («для всех», «для детей старше 12 лет», «для детей старше 16 лет»).
- 11. Не внушайте ребенку отношение к компьютеру как к сверхценности. Так, например, не стоит, чтобы возможность поиграть на компьютере стала наградой за успехи. Нужно дать ребенку понять, что в эти игры играют чаще всего от скуки. Мудрые родители стараются, чтобы интерес ребенка к компьютеру с самого начала был не потребительским, а познавательным и практическим. Тогда это может стать основой и для будущей профессии их сына или дочери (программист, системный администратор и др.)



- 12. Если вы почувствовали, что компьютер начал затягивать вашего ребенка, поскорее займитесь выявлением психологических причин, по которым вашему ребенку милее общество «умного ящика». Если вы заметили, что причина, по которой ваш ребенок увлекается компьютерными играми, в нем самом, постарайтесь устранить ее. Если вы не в силах сделать это самостоятельно, обратитесь к специалисту.



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.

