

Профілактика інтернет-зависимости у ПОДРОСТКОВ

Термин «интернет-зависимость» предложил доктор Айвен Голдберг в 1996 году.

- "Интернет-зависимость" - это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.
- Компьютерная зависимость у подростков проявляется так же, как и любой другой вид зависимости (наркомания, алкоголизм, игромания и т.д.) и избавиться от нее бывает так же трудно.

Типы интернет-зависимости

- Компьютерная зависимость - навязчивая игра в компьютерные игры (стрелялки – Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft, квесты).
- Пристрастие к виртуальным знакомствам - избыточность знакомых и друзей в Сети.
- Навязчивая потребность в Сети - игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.
- Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) - бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.
- Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Психологические симптомы интернет-зависимости

- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- Невозможность остановиться.
- Пренебрежение семьей и друзьями.
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
- Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.
- Проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы интернет-зависимости

- Сухость в глазах.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Расстройства сна, изменение режима сна.
- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).

Основными причинами компьютерной зависимости

- недостаток общения со сверстниками и значимыми для подростка людьми;
- недостаток внимания со стороны родителей;
- неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении;
- склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- желание подростка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
- отсутствие у подростка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

Влечение к Интернету развивается благодаря трем главным факторам

- Доступность информации, интерактивных зон.
- Персональный контроль и анонимность передаваемой информации.
- Внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в он-лайн.

Основные признаки Интернет-зависимости

- чрезмерное, ничем не мотивированное злоупотребление временем работы в сети, не связанное с профессиональной, научной или иной созидательной деятельностью;
- использование Интернета как преобладающего средства общения;
- создание и эксплуатация виртуальных образов, крайне далёких от реальных характеристик;
- влечение к Интернет-играм и создание вредоносных программ (без какой-либо цели);
- субъективно воспринимаемая невозможность обходиться без работы в сети

Опасности компьютерной зависимости

- Компьютер становится мощным стимулом и **главным объектом для общения**
- На первых порах компьютер может компенсировать подростку дефицит общения, затем это **общение может стать не нужным вовсе**
- В процессе игр или нахождения в интернете подросток **теряет контроль за временем**
- Подросток может **проявлять агрессию**, в случае лишения его доступа к компьютерным играм
- Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность, что и **в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру**
- Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать **недостаточность витаминов и минералов**
- Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать **нарушение зрения, снижение иммунитета, усталость, бессонницу**

Опасности компьютерной зависимости

- Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли
- Подростки перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность
- Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги
- Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной.
- Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера.
- Дом и семья уходят на второй план.
- Могут наблюдаться проблемы с учебной работой

Последствия Интернет-зависимости

- Использование компьютера причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному и семейному статусу;
- злоупотребление Интернетом ведет к социальной изоляции, увеличивающейся депрессии, неудачам в учебе.
- И все-таки самое главное последствие интернет-зависимости – ассоциальность. То есть, вам уже незачем встречаться с друзьями, если можно поговорить с ними по скайпу, незачем куда-то звонить, если можно отправить e-mail, незачем ходить в магазин, если можно заказать через интернет. Чем больше вы сидите в интернете, тем быстрее теряете навыки реального общения, а значит, сложнее сходитесь с незнакомыми людьми.

Терапия интернет-зависимости

- В Интернете есть Служба Анонимной Помощи пользователям, предлагающая психологическую поддержку он-лайн и “Виртуальная психологическая служба”.
- Большинство специалистов рекомендуют очную индивидуальную или групповую психотерапии.
- Если ребенок отказывается идти к психологу за помощью (а именно так обычно и бывает), родители сами должны обратиться к специалистам за консультацией.

Семья – это одно целое. Зависимость кого-то из ее членов неизбежно отражается на всех остальных. И в то же время, начав изменять себя, вы можете помочь своему ребенку вернуться к нормальной жизни.

Профилактика зависимости от компьютерных игр

- Личный пример родителей, если вы разрешаете играть подростку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.
- Список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний. Все должно быть спланировано, чтобы не оставалось свободной минуты.
- Лечение «красотой» реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.
- Использовать компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.

Профилактика зависимости от компьютерных игр

- Важно четко контролировать те игры, в которые играет подросток. Вы должны знать что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении подростка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит подростку.
- Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждать с подростком те игры, в которые ему было бы по вашему мнению полезнее играть.
- Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющего контролировать и лимитировать общение подростка с компьютером.

Важно знать

- Резко отнимать или запрещать компьютерные игры подростку, который уже втянулся — нельзя.
- Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом.
- Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих.
- Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер. Но стоит ли ждать этого «насыщения».
- Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств. Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Проанализируйте вашу собственную систему ценностей в отношении воспитания детей. Способствует ли она реализации личности в обществе?
- Будьте честными. Все подростки весьма чувствительны ко лжи.
- Оценивайте уровень развития подростка.
- Избегайте длинных объяснений или бесед.
- Старайтесь вовремя уловить изменения в подростке. Они могут выражаться в неординарных вопросах или в поведении и являться признаком одаренности.
- Уважайте в ребенке индивидуальность. Не стремитесь проецировать на него собственные интересы и увлечения.

Развивайте в своих детях следующие качества:

- уверенность, базирующуюся на собственном сознании самооценки;
- понимание достоинств и недостатков в себе самом и окружающих;
- интеллектуальную любознательность и готовность к исследовательскому риску;
- уважение к доброте, честности, дружелюбию, сопереживанию, терпению, душевному мужеству;
- привычку опираться на собственные силы и готовность нести ответственность за свои поступки;
- умение находить общий язык и радость в общении с людьми всех возрастов

Информация – пища для мозга

Мы стараемся контролировать, чем питается ребёнок.

Так же возникает необходимость
посильного контроля за получаемой
ребёнком информацией.

*Уважаемые родители!
Ваша любовь и поддержка -
самая важная помощь
ребёнку!*