

Интернет-риски и Интернет-зависимость: как с ними бороться?

Рекомендации родителям

В нашей жизни всё чаще на первый план выходит интернет, и многие задаются вопросом о том, не возникло ли у моего ребёнка зависимости от интернета и окружающих его гаджетов. В последнее время эта зависимость всё чаще наблюдается у детей и подростков.



В настоящее время наша жизнь всё теснее связывается с развитием информационных технологий, где на первый план выходит интернет. На данный момент это облегчает решение многих вопросов, таких как: обучение, чтение, покупка товаров, развлечения, без него трудно представить нашу жизнь. В связи с этим, многие задаются вопросом о том, не возникло ли у меня или моего ребёнка зависимости от интернета и окружающих его гаджетов. В последнее время эта зависимость всё чаще наблюдается у детей и подростков.

О причинах возникновения данного явления у подростков, можно говорить много. Но в действительности только одна большая причина заставляет подростка проводить большее количество времени за компьютером.

Это происходит тогда, когда виртуальный мир становится интереснее окружающей действительности или выступает способом избегания пугающих или неудовлетворительных обстоятельств.

Признаки интернет зависимости у ребёнка

Если вы стали наблюдать за ребёнком и увидели некоторые из перечисленных ниже признаков, стоит больше уделить внимание этой проблеме.

- Ребёнок проводит в глобальной сети больше свободного времени, чем прежде. Его тяжело оторвать от этого занятия.
- У ребёнка нарушается сон, он беспокойно спит ночью.
- У ребёнка снижается успеваемость в учёбе, он становится рассеянным и невнимательным.
- Виртуальное общение вытесняет реальное. Ребёнок не общается с окружающими, не играет с друзьями, пропускает школу и секции, не ходит гулять.
- У ребёнка наблюдаются нарушения режима дня, отсутствие аппетита.
- Нестабильное настроение ребёнка, частая смена настроения, скрытность.
- У ребёнка появилась необходимость быть «онлайн» ежеминутно. Стремление регулярно проверять социальные сети и онлайн-игры.
- Если ребёнок остаётся без интернета, он становится агрессивным и его всё раздражает, может устроить истерику.

Большее внимание подростков при пользовании интернетом обращено к социальным сетям:

- Подросток чувствует себя уверенней с интернет-друзьями, так как ему комфортнее общаться, когда он не видит лица своего собеседника.
- Застенчивые подростки в интернете могут создать себе новый образ, который будет нравиться им больше чем тот, который у них есть в жизни.
- Физическое или эмоциональное насилие со стороны сверстников, часто влечёт за собой зависимость от сети. Подросток, который боится признаться в этом родителям, ищет поддержку в сети.

Так что же делать родителям, чей ребёнок попал в сети всемирной паутины, которая заменила ему реальный мир?

- **Начните с себя.** Оторвитесь от работы или другого пусть даже очень важного на первый взгляд занятия. Выкроите минутку. Предложите ребёнку заняться игрой «оффлайн» (как сказали бы те, кто проводит много времени во всемирной сети).
- **Поймите причины.** Любое зависимое поведение напрямую связано с потребностью человека уйти подальше от дискомфортной реальности. В случае с подростком стресс могут вызывать трудности в социальной адаптации, конфликты со сверстниками, неудачи в учёбе и многое другое.
- **Предложите альтернативу.** Подросток чаще впадает в зависимость, тем самым заполняя «пробел» в других сферах своей жизни. Выявив эти пробелы самостоятельно или же с помощью специалиста, родителям следует поискать для ребёнка другой способ получения недостающего. Если подростку не хватает общения со сверстниками, можно поискать для него кружок или секцию. Если

ребёнку не хватает ярких впечатлений, стоит посмотреть в сторону соревновательных видов спорта.

- **Наладьте контакт.** Выстраивание доверительного общения сглаживает многие углы и шероховатости.
- **Не критикуйте.** Для взрослого человека критика может быть стимулом для развития. Но для подростка, чья самооценка часто реактивна и зависит от мнения окружающих, она болезненна.
- **Сначала говорите про чувства, потом про действия.** Ещё одна ошибка подавляющего числа родителей заключается в том, что, слыша о проблеме у сына или дочери, они сразу предлагают готовое решение. Но первое, что нужно сделать, это разделить чувства. Иногда достаточно просто выслушать ребёнка, чтобы он сам увидел пути разрешения ситуации.
- **Проводите время вместе.** Приветствуется любое совместное времяпрепровождение, например, прогулки, пикники, походы в кино, занятия спортом, совместные развлечения. Всё это способно показать подростку, что в реальном мире можно получить приятные эмоции без интернета.

Иногда, вышеперечисленных рекомендации бывает недостаточно для решения проблемы. В таком случае мы рекомендуем вам обратиться за помощью к специалисту. Квалифицированный психолог или психотерапевт поможет справиться с этой зависимостью.