

# ОСТОРОЖНО!

## ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ!

---

Мир не стоит на месте, жизнь человечества за последние несколько десятилетий коренным образом изменилась: научно-технический прогресс существенно облегчил нашу жизнь. Но вместе с ним появились новые опасности и угрозы. В XXI веке компьютеры и Интернет стали неотъемлемыми спутниками нашей жизни - в совокупности они неиссякаемый источник информации, развлечений и общения. Но есть и другая сторона, она касается младшего поколения - детей и подростков.

Интернет безграничен, его просторы привлекают своей яркостью, обилием и доступностью любой информации, свободой общения с другими людьми. Но именно эти свойства Интернета и таят в себе реальную опасность: игры on-line, чаты, социальные сети, развлекательные порталы затягивают ребенка, воздействуя на его неокрепшую психику и подсознание. Ему становится трудно оторваться от экрана монитора, но легко забыть про уроки, домашние обязанности, друзей и погрузиться в виртуальную реальность на длительное время. Так формируется Интернет-зависимость детей и подростков. Интернет-зависимость или интернет-аддикция – это патологическое пристрастие человека к проведению как можно большей части времени в Интернете. Основную группу риска составляют дети и подростки. Интернет-зависимость порождает негативное влияние на их психическое, эмоциональное и физическое состояние детей и подростков: они отказываются отвлекаться от компьютера, становятся капризны, раздражительны, агрессивны. Они оказываются абсолютно неспособны планировать свое время, забывая о своих обязанностях. Ухудшается и здоровье: появляется бессонница, нарушается режим питания, труда, гигиена и режим дня в целом. Неподвижность за компьютером ведет к гиподинамии, она приводит к сколиозам позвоночника, головным болям, застойным явлениям в суставах, атрофии мышц, нарушениям зрения и снижению иммунитета

Маленький человек постепенно уходит из социума. У нас в школах уже идет тотальная информатизация, но в семьях еще не сформировалась культура дозированного общения с компьютером. Вхождение детей в Интернет должно сопровождаться контролем со стороны родителей и учителей. У ребенка должны быть сформированы навыки живого человеческого общения.

Запрещать пользоваться Интернетом не стоит, поскольку, как известно «запретный плод - сладок». Интернет настолько прочно вошел в нашу жизнь, что является неотъемлемой и важной частью как нашей общественной жизни, так и ребенка. Лучше установить «Внутрисемейные правила использования Интернета», куда включить такие ограничения, как количество времени, затраченное на Сеть, табу на подключение до

выполнения работы по дому, ограничения на посещение подозрительных ресурсов или ресурсов, устанавливающих возрастной ценз. Прежде всего, следует обратить внимание на особенности поведения вашего ребенка. Из-за чрезмерных требований, больших нагрузок или в силу иных внешних причин может нарушаться так называемая адаптация ребенка в обществе. А социально дезадаптированные дети более склонны к Интернет-зависимости. Дело в том, что в сети можно не бояться быть осужденным, даже оступившись, можно начать все сначала. Виртуальный мир более богат возможностями для общения, чем реальный, где часто приходится идти на компромисс. В сети же можно выстроить свой собственный мир, где не нужно будет приспособляться и который будет максимально интересен конкретному ребенку. Для застенчивых детей это может стать мостом на пути повышения их самооценки, раскрепощения. Поэтому, если ваш ребенок замкнут, плохо идет на контакт с другими людьми, меланхоличен, то следует внимательно следить за «дозировкой» Интернета, чтобы последний из средства становления и развития личности не превратился в манию.

Следует поощрять ребенка за общение с другими детьми на улице, принимать участие в организации его досуга. Даже если у ребенка возникают трудности в общении со сверстниками, никто не мешает провести специальный тренинг. Стоит предложить посещать кружки и секции. Там собираются дети с одинаковыми интересами и им легче находить общий язык.

Необходимо осуществлять контроль за занятиями своих детей, но делать это ненавязчиво. Есть, конечно, специальные программы, которые ограничивают доступ к сети Интернет. Но сообразительный ребенок может и догадаться, как отключить эту службу. Поэтому лучше всего развивать в ребенке чувство ответственности, самоконтроль, дисциплину.

Родителям необходимо следить, чтобы Интернет не подменял реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими, но при этом нельзя ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить. Но и родителям не стоит забывать о своих детях, они требуют внимания, заботы, участия в их жизни. Не стоит заменять общение со своим чадом на любимый сериал или спортивную передачу. Лишь в этом случае ребенок вырастет полноценной личностью физических или психических отклонений, порожденных опасностями нового времени.

Следите за соблюдением баланса между временем, проводимым в сети и вне ее. При борьбе с интернет зависимостью правильным будет *комплексный подход*.

#### "Компьютерная зависимость подрастающего поколения"

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

1. Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
2. Недостаток внимания со стороны родителей.

3. Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.

4. Склонность подростков к быстрому "впитыванию" всего нового, интересного.

5. Желание ребенка быть "как все" его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.

6. Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

7. Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе. В процессе игр, или нахождения в интернете, ребенок теряет контроль за временем. Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, 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, головные боли, усталость, бессонницу. Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность. Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами об игре. Часто такие взрослые сами зависимы от компьютера и интернета. 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 учебой.

Специалисты отмечают, что различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребенка. Самыми опасными считаются ролевые Игры с видом "из глаз" компьютерного героя. Не менее опасны игры с видом извне на "своего" компьютерного героя. Стратегические игры, "руководительские" менее опасны, но могут здорово втянуть ребенка. Далее следуют неролевые игры: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, азартные игры.

### **Кто больше зависим от игр на компьютере?**

1. Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома.

2. Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.

3. Как отмечает психолог Анатолий Кливник, самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст это 12-15 лет.

На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

### **Как современное увлечение может повлиять на дальнейшую судьбу ребенка?**

Уменьшается круг общения ребенка и, как следствие, отсутствие жизненного опыта, опыта общения. Ухудшается зрение, состояние здоровья. Может нарушиться психика ребенка, его мировоззрение. Компьютерно - зависимый ребенок рискует выпасть из социума и навсегда остаться без друзей, которые так важны во взрослой жизни.

### **Профилактика зависимости от компьютерных игр**

- Личный пример родителей, если вы разрешаете играть ребенку 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.
- Использовать компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.
- Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок.
- Вы должны знать, что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка 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 ребенку.
- Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам.
- Обсуждать с ребенком те игры, в которые ему было бы, по вашему мнению, полезнее играть.
- Лечение "красотой" реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.
- Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

1. Если интернет – средство общения с миром для застенчивого или закомплексованного ребенка, помогите ему завести интересные ему знакомства вне сети, поощряйте встречи с друзьями.
2. Разнообразьте детский досуг. Проводите с ребенком больше времени, беседуйте, играйте, гуляйте. Пусть ему будет интересней быть с семьей, чем с компьютером. Запишите его в кружок или секцию. Там он будет проводить время с пользой и удовольствием, общаясь с товарищами.
3. Подайте ребенку пример: сделайте ваш интернет-серфинг открытым для него. Пусть он на вашем примере поймет, что каким бы приятным

времяпрепровождение в интернете не было, использование его должно быть рациональным и ограниченным во времени.

4. Структурируйте время, проводимое вашим ребенком за компьютером. Обговорите с ним, сколько минут выделяете ему на познавательную деятельность, а сколько на игры, как долго он может общаться в соцсетях и чатах. И конечно, контролируйте исполнение им договоренности.

5. Отслеживайте, какие ресурсы посещает ребенок в интернете. Поставьте защиту, регулярно проверяйте историю посещений. Ребенок должен посещать сайты, одобренные вами.

Регулярная профилактика позволит избежать зависимости от интернета у ребенка. Научите его рациональному подходу к пользованию глобальной сетью. Пусть интернет обогатит жизнь ребенка новыми знаниями, но не крадет у него драгоценное время для развития, отдыха и общения.

### **Важно знать!!!**

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся – нельзя. Делать это стоит последовательно. 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", особенно когда речь идет о детях. Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств. Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.

### **Несколько рекомендаций психолога для родителей**

- ✚ Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
- ✚ Не оскорбляйте ребенка и его круг общения.
- ✚ Будьте другом и помощником своему ребенку.
- ✚ Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
- ✚ Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся "компьютерной" ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
- ✚ Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком, надо четко заявить о своей позиции и объяснить её.
- ✚ Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок.

До 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники.

6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день).

Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.

- ✚ Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.
- ✚ Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.
- ✚ Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.
- ✚ Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.
- ✚ Не ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.