

Профилактика Интернет-зависимости у детей и подростков



Отделение сопровождения приемных семей
ГКУ «СРЦН Камышловского района»

За последнее десятилетие интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины. Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в работе и бизнесе, как средство проведения и планирования досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи. Интернет облегчает выбор и покупку необходимых товаров и услуг, а также позволяет сэкономить на их приобретении...

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, развращающие влияющих на ребенка;
- быстро формирующаяся зависимость

Интернет глазами подростка

- ◆ Личностные эксперименты
- ◆ Интимность и принадлежность
- ◆ Отделение от родителей
- ◆ Избавление от разочарований
- ◆ Приобретение новых навыков
- ◆ Получение мирской мудрости
- ◆ Поиск информации





Личностные эксперименты и исследования - подростки сталкиваются с вопросом, кем они являются. На самом деле все мы - это постоянный процесс - но для подростков это особенно острая проблема. Какой я человек? Что я хочу делать в жизни? Каких отношений я хочу? Это вопросы очень важны... и некоторые ответы на них можно найти в киберпространстве.



Интимность и принадлежность - в подростковом возрасте, люди интенсивно экспериментируют с новыми интимными отношениями. Они ищут товарищей и новые группы, где они могут испытывать чувство принадлежности. Все эти отношения в большинстве случаев имеют целью изучение своей собственной личности.

В интернете есть почти безграничное количество людей и групп для взаимодействия - все виды людей и групп со всеми видами личностей, традиций, ценностей и интересов.



Отделение от родителей и семьи - поиск для подростков их собственного пути, отношения с противоположным полом и группирование идет рука об руку с отделением их от родителей. Они хотят быть независимыми. Это захватывающий процесс, и киберпространство – это захватывающее место для удовлетворения этих потребностей первопроходца, интернет сопутствует духу приключений - особенно, когда родители почти ничего не знают об интернете!

С помощью Интернета подросток пытается удовлетворить целый ряд потребностей:

- 1. потребность в автономии и самостоятельности (в процессе социализации эта потребность предполагает, в первую очередь, стремление к независимости от родителей);**
- 2. потребность в самореализации и признании;**
- 3. потребность в признании и познании;**
- 4. удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви;**
- 5. потребность в обладании;**
- 6. познавательную потребность**
- 7. владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации.**

Компьютерные сети, как вид телекоммуникации- принципиально новый пласт социальной реальности.

Появился и новый вид психологического расстройства - Интернет - зависимость.

** Что такое Интернет- зависимость?*

- психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Чаще всего с ней сталкиваются дети и подростки.

Это ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА!

Проблема возникает при стрессах, недостаточном внимании к ребенку внутри семьи, а также из-за гиперопеки родителей.

9 ПРИЗНАКОВ ЗАВИСИМОСТИ

1 ПОСТОЯННОЕ ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ОНЛАЙН

2 РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИ НЕВОЗМОЖНОСТИ
ВЫЙТИ В ИНТЕРНЕТ

3 НЕЖЕЛАНИЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ ОТ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

4 РАССТРОЙСТВО ВНИМАНИЯ

5 ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНОЙ

6 ОТКАЗ ОТ ПИЩИ ИЛИ СИСТЕМНОЕ НЕРЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ

7 ОТКАЗ ОТ ОБЩЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

8 ГОТОВНОСТЬ ВКЛАДЫВАТЬ ВСЕ СВОБОДНЫЕ ДЕНЬГИ
В КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ

9 КОНФЛИКТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ

- ◆ В настоящее время Интернет-зависимость не включена в список психических заболеваний и расстройств. Однако тот факт, что такой зависимости нет в официальном списке болезней, не означает, что нет самой проблемы.
- ◆ В России вопрос вреда наносимого ребенку той или иной информацией поднят на государственном уровне. С 1 сентября 2012 года начал действовать федеральный закон N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Группа риска:

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



Виды интернет-зависимости

Психологи выделяют пять основных типов интернет зависимости детей и подростков:

1. Зависимость от веб-серфинга. Под этим видом подразумевается бессистемный и непрерывный поиск потоков информации. При посещении сайта с целью получения данных по конкретной теме через некоторое время внимание пользователя переключается, и он оказывается на постороннем ресурсе. Подобное поведение приводит к снижению продуктивности, перегрузу ненужной информацией, неспособности глубоко погрузиться в изучение темы. Основная причина кроется в хаотичном перечитывании обзоров, статей, форумов и комментариев.
2. Зависимость от онлайн-общения. Выражается в избыточном количестве друзей в социальных сетях, постоянном общении на форумах, в чатах, больших объемах переписки. В отличие от рядовых пользователей виртуального пространства, зависимые постоянно пытаются расширить свой круг общения, следят за количеством подписчиков, ежедневно заводят новые знакомства.
3. Игровая зависимость. Обычно характеризуется навязчивым увлечением сетевыми онлайн-играми. И если некоторые игроки так пытаются отдохнуть от перенапряжения, для других турниры становятся манией из-за отсутствия хобби, скуки, желая повысить самооценку при получении виртуальных или реальных призов, почетных мест.
4. хакерство;
- 5.непроизвольная тяга к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах;
- 6.бесконечное скачивание с торрент - треккеров видео и аудио материалов в целях создания собственной базы и т.д.



Стадии Интернет – зависимости:

- 1 стадия** – выбор привлекательного варианта виртуальной реальности. пользователь знакомится с интернетом, узнает о его возможностях и выбирает подходящий для себя вариант виртуальной реальности. Постепенно у человека формирует собственный стиль в сети, восполняющий ему тот недостаток общения или информации, которого ему не хватает в реальной жизни.
- 2 стадия** – происходит перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости. Далее происходит отдаление от настоящей жизни, пользователь все больше времени начинает проводить в той реальности, которую он выбрал на предыдущей стадии. Время нахождения в онлайн увеличивается... Также на второй стадии формирования интернет зависимости, когда человек перестает использовать интернет для достижения жизненных целей, происходит перенос этих самых целей в виртуальную реальность. Например, одни люди знания, полученные в Сети, применяют в жизни, другие этими знаниями делятся тут же в интернете, используя корыстные цели (в хорошем смысле), хотят прославиться или зарабатывают деньги, третьи же поднимают себе рейтинги в соцсетях (репутацию на сайтах и форумах и т.п.) или попросту самовыражаются. Так и развивается зависимость, когда само общение становится единственным, ну или предпочтительным способом достижения цели.
- 3 стадия** – стадия стабилизации (переход зависимости в хроническую форму). Проблема очевидна, признаки и симптомы интернет зависимости на лицо, она плавно переходит в хроническую форму. Через некоторое время страсть к выбранному взаимодействию становится не такой выраженной, активность в сети гаснет. Человек возвращается в реальность, однако делает он это без всякого желания. Зависимость от интернета сохраняется, но уже в неактивной форме, и усиливается при стрессе или при появлении новых интересных тем.

Причины интернет зависимости

Психологи выделяют несколько причин интернет зависимости людей.

У детей младшей возрастной группы увлечение начинается с изучения окружающего мира, а первые симптомы появляются:

при стрессах, которые возникают из-за частых ссор в семье, развода или смерти родителей.

При периодическом использовании цифрового пространства эмоции становятся более яркими, особенно при получении виртуальных призов, лайков в социальных сетях.

при попытке избежать излишней опеки со стороны родителей. Интернет становится единственным безопасным местом, где нет запретов, упреков и нравоучений.

при недостатке внимания. Одна из самых причин интернет зависимости школьников. Именно в интернете ребенок пытается найти новых друзей, с кем можно поговорить, пообщаться, получить одобрение и поддержку.

В группе максимального риска обычно оказываются дети в возрасте от 14 до 18 лет.

Особенности интернет зависимость у подростков возникают из-за нестабильного гормонального фона. Им также не хватает внимания и одобрения со стороны близких. Чаще всего психологи называют следующие причины:

попытки отстраниться от реального мира из-за отсутствия взаимопонимания со сверстниками.

Так ребенок пытается вернуть уверенность в общении, найти единомышленников.

застенчивости. В виртуальном мире намного проще примерить новый образ, придумать игрового персонажа, изменить внешность, а при навыках работы с графическими программами и выдать себя за ребенка состоятельных родителей.

агрессии со стороны сверстников. В этом случае у подростка появляется страх признаться родителям в эмоциональном или физическом насилии, но желание найти поддержку заставляет его окунуться в виртуальный мир.

Причины интернет-зависимости

1. Общение в интернете предоставляет подросткам возможность существовать в образах своих мечтаний, и не выходя за границы этих образов, осуществлять насколько необходимую и желаемую, настолько и невозможную в реальности коммуникативную активность. **Это является основной причиной интернет-зависимости у подростков,**

2. Еще одной причиной появления интернет зависимости, тесно связанной с предыдущей, является невозможность самовыражения. Человек, с трудом высказывающий свои мысли, неспособный отстаивать свою точку зрения, испытывающий страх публичных выступлений, боящийся осуждения реального общества, в общем неуверенный в себе человек, в сети может спокойно высказать то, что накопело, не боясь неодобрения и непонимания.

3. Этот побуждающий фактор интернет-зависимости (стремление стать лучшим, стать первым) может находить выражение не только в онлайн-игрушках. Например, в тех же соцсетях, на сайтах и форумах, где пользователи сравниваются по рейтингу (какие-то баллы и уровни за активность, виртуальные деньги, количество друзей и т.д.). Чем больше у тебя баллов, тем выше ты располагаешься в рейтинге. Конечно, виртуальное превосходство в отличие от реального не дает полной удовлетворенности, но зато добиться его значительно легче.

4. «Когда мы обсуждаем зависимость от интернета и в частности от сетевых игр – мы говорим о том, что люди делают, а о том, чего они не делают, замещая бездельничество зависимым поведением». То есть человек постепенно втягивается и становится зомби по причине того, что попросту не хотел делать нелюбимую работу, выполнять свои обязанности, решать сложные вопросы и принимать непростые решения?

5. Главная причина появления данного вида интернет-зависимости кроется в непомерных аппетитах воротил игровой индустрии и в том, что игры сделаны специальным образом, принуждающим вас судорожно играть даже в то время, когда процесс не доставляет вам настоящего удовольствия.

Чем опасна интернет-зависимость? (негативные влияние интернета на человека).

- 1.при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга.
- 2.мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей.
- 3.постепенно утрачивает навыки реального общения, что приводит к некой асоциальности.
- 4.дальше человек замыкается в себе, что сказывается на работе или учебе
- 5.появляются проблемы со сном (избавиться от бессонницы без помощи специалиста для него уже не представляется возможным) и приемом пищи.
- 6.возникновение физических заболеваний. (проблемы со зрением, туннельный синдром запястья, заболевания позвоночника и суставов, сердечно-сосудистые патологии и многие другие заболевания).
- 7.Интернет-зависимость может стать причиной нарушения отношений в семье (между родителями и детьми, а также между супругами).



Интернет-зависимость способствует формированию у подростка целого ряда психологических проблем:

- конфликтное поведение
- хронические депрессии
- предпочтение виртуального пространства реальной жизни
- трудности адаптации в социуме
- потеря способности контролировать время пребывания за компьютером
- возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом.
- Используя Интернет, подросток вместо стремления "думать" и "учить" предпочитает "искать".

Интернет-зависимость способствует негативному преобразованию личности подростка, так как в этом возрасте в относительно короткий промежуток времени происходят кардинальные сдвиги в формировании личности.



Общими чертами Интернет – зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:

Психологические симптомы:

1. хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
2. невозможность остановиться;
3. увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
4. пренебрежение семьей и друзьями;
5. ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
6. ложь членам семьи о своей деятельности;
7. проблемы с работой или учебой.



Физические симптомы:

1. сухость в глазах;
2. головные боли по типу мигрени;
3. боли в спине;
4. нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
5. пренебрежение личной гигиеной;
6. расстройства сна, изменение режима сна.



Последствия интернет зависимости

1. Из-за отсутствия единой системы диагностики и лечения психологи сравнивают киберзависимость с бомбой замедленного действия. Если на первых этапах зависимость в сети интернет выражается снижением аппетита, нарушением распорядка дня, фаз сна, то на последней стадии мания может стать причиной суицида.
2. При оптимистичном развитии сценария у зависимого может пропасть интерес к друзьям, окружению, реальному миру. Из-за снижения коммуникативных навыков у подростка возникают сложности с поиском фраз для формулирования мысли, а систематический пропуск приемов пищи и нарушение сна снижает сопротивляемость инфекциям.
3. На второй стадии обычно появляются проблемы с успеваемостью, запоминанием информации, способностью обучаться. Появление различных синдромов, таких как синдром навязчивых действий, служит сигналом о развитии патологий нервной системы.
4. Не стоит забывать и о появлении физических заболеваний. Из-за сидячего образа жизни атрофируются мышцы, развивается остеохондроз, сколиоз, заболевания сердечно-сосудистой системы.



Профилактика интернет-зависимости

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. 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.

Советы:

- ◆ Приведите в порядок свой сон. У многих людей из-за привязанности к Интернету нарушается сон.
- ◆ Станьте более организованным и дисциплинированным.
- ◆ Если вам надо посмотреть что-либо в Интернете, не отвлекайтесь на посторонние вещи, посмотрите только то, что надо. Установите таймер и не просиживайте долго в сети.
- ◆ Настройте себя, что вы сможете достичь поставленной цели!
- ◆ Составьте список причин, почему без Интернета вы станете счастливее.
- ◆ Выйдите в парк или на пляж и проводите время на природе.
- ◆ Не забывайте вовремя есть, спать, принимать ванну и следить за гигиеной.
- ◆ Избегайте сайтов, вызывающих привыкание. Если у вас привыкание к определенным сайтам, попросите кого-нибудь заблокировать их или используйте родительский контроль для настройки доступа к определенным сайтам и времени, проведенного за компьютером.
- ◆ Попросите друзей или членов семьи напоминать вам, если вы сидите за компьютером слишком долго.
- ◆ Отключите уведомления, подписки и все, что будет отвлекать ваше внимание во время работы в Интернете.
- ◆ Подумайте, сколько денег вы сэкономите без Интернета.
- ◆ Если вы решились отключить Интернет, то будьте готовы отказаться от него полностью.
- ◆ Отключитесь от Интернета или избавьтесь от компьютера.



Научите подростка

- ◆ Не разглашать личную информацию в Интернете
- ◆ Выйти из Интернета или закрыть сайт, если что-то кажется подозрительным
- ◆ Не добавлять в «друзья» посторонних (не принимать от них подарки) и т.д.
- ◆ НИКОГДА не встречаться в реальности с незнакомыми без присмотра членов семьи

Воспитание и Интернет

- ◆ Получите знания, обсудите с другими родителями.
- ◆ Поговорите с ребенком о виртуальном пространстве, но избегайте допроса!
- ◆ Присоединитесь к некоторым видам он-лайн деятельности ребенка
- ◆ Признайте хорошее и плохое, но не черните Интернет!
- ◆ Не ставьте компьютер в спальне ребенка, выберите для этого зал
- ◆ Установите разумные правила пользования Интернетом
- ◆ Поощряйте оставаться в реальном мире
- ◆ Наказание за плохое поведение в Интернете
- ◆ Контролируйте посещение Интернета с помощью программ, но помните, что это не заменяет заботливого родителя

*Наша с Вами задача – помочь подростку
выбрать не виртуальную,
а реальную жизнь!*

