

Что такое интернет-зависимость?

Любая зависимость — это отклонение. Отклонение в поведении, которое приводит к нарушению чувства реальности при использовании компьютеров, называют интернет-зависимостью. Она психологическая, однако также, как и химическая, влияет на те же рецепторы в центрах удовольствия.

Виды:

Интернет зависимость – это постоянное желание войти в интернет и проводить там как можно больше времени. Существует несколько видов интернет зависимостей:

1. **Серфинг** – бесцельное листание страниц, переходы по разным ссылкам и чтение не нужной информации.
2. **Игровая зависимость** – постоянное зависание в сетевых играх.
3. **Финансовая зависимость** – присутствует постоянное желание что-то купить в интернет-магазине.
4. **Азартность** – частое участие в аукционах, лотереях, розыгрышах, азартных интернет играх.
5. **Зависимость от общения** – отличается большим количеством переписок, участие в чатах, форумах, слишком большое количество друзей и подписчиков в социальных сетях, с которыми ребенок даже не знаком.
6. **Киберсексуальная зависимость** – частое посещение сайтов с порнографическим контентом, просмотр роликов и фотографий сексуального характера, интимные переписки.
7. **Зависимость от видео** – просмотр большого количества фильмов через интернет, сериалов, видеороликов различной тематики. Часто зритель даже не может рассказать о чем было просмотренное видео.

В последнее время эта зависимость все чаще наблюдается у детей и подростков. Основным симптомом является желание в любую свободную минуту зайти в интернет. Взгляд очень долго прикован к смартфону или много времени проводится за компьютером без определенной цели. Часто пропадает реакция на раздражающие факторы вокруг, а при попытке отвлечь от данного занятия проявляется агрессия или истерика.

Впоследствии теряется интерес к реальному миру, пропадает желание общаться с реальными людьми, нет увлечений и интересов. Навязчивые мысли открыть очередной сайт не дают уснуть ночью, а днем отвлекают от обыденных дел. Сильно нарушается режим дня, питания и сна, и, как следствие, падает умственная активность.

Этапы зависимости от интернета у детей и подростков

1. Первый этап

Первая стадия зависимости детей и подростков от интернета начинается с банальных вещей. У ребёнка появляется доступ к компьютеру. Либо ему приобретают телефон или другой гаджет с доступом в интернет. На этой стадии сложно заметить какие-то признаки. Ведь он просто с увлечением познаёт новый для себя мир. Подросток **ищет новую информацию**, создаёт профили в социальных сетях.

Тревожным знаком может стать то, что он стремится создать свой образ в интернете, который может сильно отличаться от реального. Такому ребёнку может не хватать признания своих «настоящих» друзей. Поэтому, в профилях детей появляются видео или фото с неадекватно «взрослыми» словами или поступками.

Если в семье сложились доверительные отношения, то этот этап можно проследить и предотвратить развитие зависимости. Достаточно иногда обсуждать то, что публикуется на просторах сети. Хорошо, если родители смогут ограничить время, проведённое в интернете.

2. Второй этап

Второй этап интернет-зависимости гораздо сложнее. Здесь привычка становится очевидной. Ребёнок начинает оценивать себя и свою жизнь только с точки зрения виртуальных друзей. У него начинает преобладать туннельное мышление, и всё вокруг рассматривается через призму интернета. Единственное, чего боится ребёнок на данном этапе, это лишение компьютера. **Времени тратится всё больше** на игры или общение с виртуальными приятелями.

На замечания ребёнок реагирует очень недовольно. Он всеми силами отрицает сам факт зависимости. На все аргументы родителей юноша или девушка находит тысячи других ответов.

Добровольно, на такой стадии, родители не смогут договориться. Если они поняли, что упустили время, то нужно срочно принимать меры.

Жизнь подростка в реальном мире должна стать более привлекательной, чем на просторах сети. Придётся отложить свои дела и плотно заняться досугом своего отпрыска. Можно мальчика сводить на пейнтбол, а девочку в конную школу. Главное показать, что и в реальности мечты сбываются.

3. Третий этап

Самый тяжёлый этап интернет-зависимости можно в полной мере сравнить с наркоманией. Ребёнок уже **полностью живёт не своей жизнью**. Всё, чем он занимается, завязано на играх или общении в интернете. Если раньше с ним можно было поговорить, то теперь он просто отмахивается и дальше пропадает в экране гаджета.

При попытках отлучить от компьютера он становится неадекватным и агрессивным. У такого ребёнка полностью отсутствует сострадание и чувство жалости. Поэтому слёзы матери или угрозы отца абсолютно его не трогают. Такие манипуляции вызывают только раздражение.

К сожалению, нет лёгких способов лечения на третьей стадии зависимости. Только долгая и сложная работа всей семьёй с помощью психолога.

Признаки интернет зависимости у ребенка

1. Современные дети очень много времени проводят за компьютерами. Однако Ребенок проводит в глобальной сети больше свободного времени, чем прежде. Его тяжело оторвать от этого занятия.
2. Как только вы забираете гаджет, он не знает, чем себя занять, у него резко ухудшается настроение и наблюдается упадок сил.
3. У ребенка нарушается сон, он беспокойно спит ночью.
4. У школьника снижается успеваемость в учёбе, он становится рассеянным и невнимательным.
5. Ребенок все время проводит в интернете, даже во время обеда или ужина.
6. Родные люди и друзья не радуют ребенка. Виртуальное общение вытесняет реальное. Ребенок не общается со сверстниками, не играет с друзьями, пропускает школу и секции, не ходит гулять. Он предпочитает проводить время у компьютера.
7. Перестает выполнять свои прямые обязанности по дому: не хочет выносить мусор, мыть посуду, убирать свои вещи в шкаф.
8. Наблюдаются нарушения режима дня, отсутствие аппетита.
9. Нестабильное настроение ребенка, частая смена настроения, скрытность.
10. Необходимость быть «онлайн» ежеминутно. Стремление регулярно проверять социальные сети и онлайн-игры.
11. Если ребенок остается без интернета, он становится агрессивным и его всё раздражает, может устроить истерику.

стоит у каждого ребенка диагностировать интернет-зависимость.

Как проявляется зависимость от интернета у подростков

1. Во время нахождения в сети подросток чувствует радость, как только он оказывается в обстановке без Интернета – становится раздражительным и теряет интерес к окружению.
2. Редко выходит на улицу, все свободное время проводит дома в сети.
3. Подросток перестает общаться со своими сверстниками, предпочитает виртуальное общение.
4. Часто теряется во времени.
5. Подросток ведет пассивный образ жизни, снижается двигательная активность.
6. В школе появляются проблемы с успеваемостью, плохо выполняются домашние задания.
7. Все разговоры и мысли только о сайтах, которые он посещает.
8. Не посвящает родителей в свои интересы, может им врать, стремится получить желаемое любыми способами.
9. Ухудшается память и внимание.
10. Подросток перестает посещать спортивные секции и кружки, которые его раньше интересовали.
11. Не реагирует на просьбы.
12. Подросток может красть деньги и ценные вещи из дома, могут появиться денежные долги.
13. Перестает следить за собой, становится неряшливым.
14. У подростка снижается здоровье (ухудшается зрение, появляются проблемы с позвоночником и желудком).
15. Снижается самооценка, перестает верить в себя.

Последствия: чем опасна интернет-зависимость

— все свободное (а иногда и занятое прежде на выполнение домашних заданий) время ребенок проводит за компьютером, **теряя интерес** к окружающему миру, к своим реальным друзьям, с которыми раньше мог много времени проводить вне дома;

— снижается аппетит, и нарушаются фазы сна, что напрямую влияет на состояние организма, который становится **более подверженным** различным **заболеваниям**, т.к. снижается его порог сопротивляемости инфекциям;

— **эмоциональная нестабильность** не имеет пределов, подросток раздражается без причины, а при принудительном выключении компьютера может злиться или даже гневаться на самых близких людей. В спокойном состоянии может никак не реагировать на обращенные к нему вопросы, либо отвечать на них невпопад;

— **коммуникативные навыки** и способности у детей **постепенно пропадают**; подросток уже испытывает серьезные затруднения в поисках способов сформулировать необходимую мысль, предпочитает общаться и отвечать на вопросы односложно;

— **перестает следить за личной гигиеной** (в первую очередь это отражается на нарушениях регулярности чистки зубов, что приводит к многочисленным зубным заболеваниям), а запах давно немытого тела и запах пота у окружающих вызывают чувство отвращения, что ведет к постепенному отдалению подростка от ровесников;

— наблюдается существенное **падение** личной **успеваемости** в школе, и это выражается не только в регулярном невыполнении домашних заданий, а еще и в потере сообразительности, неспособности ответить на вопрос учителя, пассивное присутствие на уроках;

— **неспособность запомнить** какие-либо простые правила (говоря о математике или русском и иностранных языках), даты (говоря об истории), стихи (упомягая литературу);

— появление различных **синдромов**, свидетельствующих о патологиях нервной системы, таких как СНД (синдром навязчивых движений), нервный тик, заикание, нервные судороги по всему телу в процессе разговора;

— полная **деградация формирующейся личности**, собственное «я», которое существует только в сознании ребенка, а в глазах окружающих его давно нет;

— и ребенок, и более возрастной подросток воспринимают виртуальный мир так, словно он вполне реален, например, он **может нарушить закон**, просто зарабатывая себе «висты» в игре;

— самым серьезным последствием является способность неудачи в компьютерной игре привести к **самоубийству** в реальности, на этой стадии человеку уже поможет только принудительное лечение с использованием медицинских препаратов.

Профилактика

Профилактика интернет-зависимости у детей

Зачастую мы сами виноваты в формировании зависимости у маленького ребенка. Как только ребенок начинает сидеть, в руки ему дают телефон или планшет. Это приводит к сбою программы развития личности, нарушению методов познания окружающего мира и формирует интернет-зависимость.

Профилактика интернет-зависимости у подростков

Главная опасность для подростков заключена в социальных сетях. В подростковом возрасте возникает огромная тяга к общению. Главное, чтобы приоритеты подростка остались **в реальном мире** и общение не перешло только в виртуальную плоскость.

Девочки в этом возрасте менее подвержены развитию зависимости, чем мальчики. Их мало интересуют он-лайн игры. Мальчишки же могут с головой погрузиться в «танчики» и другие стрелялки, забывая обо всем на свете.

Социальные сети могут развить самовлюбленность в подростке. Его личная страничка, на которой информация только о нем может привести к мысли, что весь мир крутится вокруг него. Постоянное сравнение своей жизни и жизни знакомых может развить чувство зависти, неуверенности в себе.

Подростковый возраст очень специфичен и простыми запретами тут не обойтись.

Во-первых, проанализируйте свое поведение. Дети зачастую копируют поведение взрослых. Если вы сами много времени уделяете компьютеру, ведению странички в соцсетях или он-лайн играм, то что вы хотите от своего ребенка?

Во-вторых, компьютер не должен становиться предметом поощрения. Наказывая подростка и лишая его доступа к гаджетам, вы усугубляете проблему. Интернет – это всего лишь способ получения информации, а не приз.

И наконец, необходимо научить подростка занимать себя, помочь ему открыть новые горизонты и увлечения.

Как избавиться от интернет-зависимости

Как бороться с зависимостью от интернета у детей

Для того чтобы помочь ребенку избавиться от зависимости самостоятельно, необходима поддержка и всесторонняя помощь родителей.

На первом этапе каждый должен понять, что проблема есть и её необходимо решить. Нужно обсудить с ребенком и попытаться объяснить ему, что это вполне реальная проблема, которая может вылиться в тяжелые психические и физиологические осложнения. Признание зависимости – первый шаг к успешному излечению. Если ребенок не осознает масштаб проблемы, то родители должны в легкой степени донести это до него. На данном этапе между ребенком и родителем не должно возникнуть конфликта, т.к. в случае непонимания шансы на излечение изрядно сокращаются.

Это была подготовка к терапии.

Борьба включает следующие шаги:

1. Оценка привычек – необходимо понять, по каким причинам ребёнок так часто и долго «сидит» в интернете
2. Работа с триггером – привычкой, которая стала причиной полного погружения в виртуальный мир. Например, бездумный сёрфинг интернет-страниц можно заменить походом в библиотеку и поиском необходимой информации в книгах. Игры в интернете — заменить реальными играми (ещё лучше на свежем воздухе). Общение в социальных сетях — прогулками с друзьями, спортивными секциями, кружками.
3. Планирование дня таким образом, чтобы не оставалось времени на выход в онлайн. Родители как никто другие знают все увлечения ребенка, они должны распределить его время так, чтобы и ему было интересно, и вы (родители) участвовали в данном процессе.
4. Ограничение времени пребывания в интернете – не более 15-20 минут дважды в сутки, при этом один сеанс должен прерываться на отдых или занятие другими делами. Но здесь нужно добиться компромисса.
5. Занятия спортом и правильное питание — они позволяют естественным образом повысить настроение вашего чада.
6. Контроль времени работы ребенка в интернете и сайтов, которые он посещает – выход в сеть должен иметь цель. Например, поиск информации для подготовки к урокам.

Наладить контакт

Данный совет актуален при любой форме девиантного поведения у подростка. Выстраивание доверительного общения сглаживает многие углы и шероховатости. Однако родители часто не знают с чего начать. Далее рассмотрим несколько пунктов, которые необходимо соблюдать в общении с ребенком. Сначала говорите про чувства, потом про действия

Еще 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. Подросток всё ощущает острее, нежели взрослый. Следовательно, и потребность поделиться своими переживаниями у него выше.

Иногда достаточно просто выслушать ребёнка, чтобы он сам увидел пути разрешения ситуации. Но даже если этого не происходит, после работы с чувствами юноша или девушка более открыты к принятию советов.

Проявляйте интерес

Доверие не строится, когда общение происходит «для галочки». Родителям следует пытаться смотреть на мир глазами своего ребёнка, быть заинтересованными в его жизни. Вопрос «как дела?» не должен быть пустым, за ним действительно должно стоять любопытство.

Зависимость от интернета часто связана с недостатком общения в реальной жизни. Если родители станут для подростка теми людьми, с которыми можно поделиться чем-то личным, то желание их сына или дочери безвылазно находиться в сети будет уменьшаться.

Конечно, речь идет о начальной стадии зависимости, когда время еще не упущено. Но даже в более тяжелых случаях работа родителей будет заключаться в налаживании контакта с ребёнком и поиске альтернативного восполнения его потребностей.

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. Если мама или папа строят общение с ребёнком на языке критики, то о доверии можно забыть. А вот степень погружения в виртуальный мир усиливается.

