«ФЕНОМЕН «ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ. ПРОФИЛАКТИКА

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

 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 отвлечься 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.

 Часто Интернет-зависимость понимается гораздо шире, сюда относят: - - зависимость от компьютера, т.е. пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);

- "информационную перегрузку", т.е. компульсивную (от англ.: compulsive - непреодолимый) навигацию по WWW, поиск в удаленных базах данных;

- компульсивное применение Интернета, т.е. патологическую привязанность к азартным играм, он-лайновым аукционам или электронным покупкам в Интернете;

- зависимость от "кибер-отношений", т.е. от социальных применений Интернета - общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными.

 Для возникновения интернет-зависимости у детей и подростков существует множество причин: недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье, отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка налаживать контакты с окружающими, отсутствие друзей, сложности обучения в школе, отсутствие серьезных увлечений, интересов, хобби. Но одним из важнейших факторов, конечно, является семья и отношения в семье. Причиной толкающей подростка к зависимости от компьютера и ресурсов Интернета может быть то, что родители предпочитают видеть своих детей дома за компьютером, под мнимым присмотром, чем на улице в дурной компании. При этом родители на "компьютерных детишек" не нарадуются, дети растут тихими, замкнутыми. Неумение организовать детский досуг, нежелание родителей привлекать подростка в различного рода кружки или спортивные секции, приводит к тому, что ребенок проводит неограниченное количество времени за компьютером, в Интернете, общаясь в чатах.

 Специалисты называют ряд признаков, свидетельствующих о появлении такой зависимости:

- первый - так называемое компульсивное влечение к виртуальному миру, жажда самого процесса пребывания в нем;

- второй - потеря количественного контроля, когда пропадает чувство времени пребывания в виртуальном мире, а его малые дозы уже не приносят удовлетворения;

- третий - формирование синдрома вынужденной отмены контактов с компьютером. Человек уже утрачивает интерес к реальной жизни, и без возможности вернуться к компьютеру испытывает острую депрессию.

Работу по профилактике интернет-зависимости нужно начинать, прежде всего, с родителей. Чем больше времени ребенок проводит, общаясь в семье, тем меньше у него соблазна сесть за компьютер.

 Мне бы хотелось познакомить вас с некоторыми данными исследования, на признак выявления интернет-зависимых подростков. Учащимся 8-11-х классов предлагалось ответить на вопросы анонимного анкетирования. По данным исследования интернет-зависимыми подростками 8-11-х классов сегодня являются около 34 % пользователей. Например, на вопрос анкеты «Часто ли у вас возникает навязчивое желание проверить свой e-mail?» - «Да» ответили 78 % учащихся. На вопрос «Имеете ли вы желание постоянно находиться в Интернете?» - «Нет» ответили 83 %детей. Что очень нас радует. И на вопрос «Представляете ли вы свою дальнейшую жизнь без Интернета?» - «Нет» - ответили 47 % учащихся. Причем, большая часть Интернет-зависимых (81 %) пользуется сервисами Интернет, связанными с общение. Другую часть зависимых привлекают информационные сервисы сети.

 Большая часть Интернет-зависимых "сидит" в Сети ради общения. Интернет-зависимость становится возможной благодаря отличиям реального общения от виртуального. Главенствующим фактором, благодаря которому явление получило широкое распространение, является анонимность личности в Сети.

 Таким образом, Интернет является привлекательным в качестве средства ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных интеракций. Особое значение здесь имеет чувство безопасности и сознание своей анонимности при осуществлении интеракций, включая пользование электронной почтой, чатами, ICQ. Во-вторых, это возможность для реализации каких-то представлений, фантазий с обратной связью. И последний пункт - это неограниченный доступ к информации - информационный вампиризм. Феномен зависимости от Интернета может и должен быть понят не просто как исключительно патологическое пристрастие, от которого следует любой ценой избавляться, но и как богатая внутренней мотивацией познавательная деятельность, вознаграждающая так называемых аддиктов ощущением потока. Под последним исследователи понимают эмоции, появляющиеся у пользователей при нахождении в Сети.

 Есть мнение, что если Интернет-аддикция будет впоследствии признана заболеванием (в качестве, например, так называемого "киберрасстройства"), то число страдающих от него будет существенно меньше, чем это представляется сейчас. В расширении симптоматики на данный момент заинтересованы специалисты по психическому здоровью и исследователи этого феномена. За проявлениями зависимости от Интернета нередко скрываются другие аддикции, либо психические отклонения. Интернет-зависимость не считается официальным диагнозом и часто является симптомом других серьезных проблем в жизни личности (например, депрессия, трудности в общении и т.д.).

  И так 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 приспосабливаться 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.

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.