

Как распознать интернет-зависимость?

Дети не всегда осознают глубину проблем, с которыми могут столкнуться в сети, не воспринимают советы взрослых о возможных интернет-рисках, поскольку те разговаривают не на их языке – языке киберпространства. Не все так просто в этом виртуальном мире, который уже настолько слился с реальностью, что стал неотъемлемой частью жизни каждого человека. Сделать пребывание ребенка в Интернете более безопасным, научить его грамотно ориентироваться в киберпространстве – важная задача не только для педагогов образовательных организаций (далее – ОО), но и для родителей обучающихся.



Что можно назвать зависимостью человека от Интернета и (или) компьютерных игр? Где та грань, которая отличает повышенную заинтересованность, активное вовлечение в процесс от впадения в зависимость от него?

Одним из основных признаков, определяющих переход человека в «опасную» область взаимоотношений с компьютером, можно назвать такое проявление внимания к виртуальному миру, в результате которого рушатся общественные связи человека, меняется его мировоззрение. Использование Интернета как источника информации, способа отдохнуть и отвлечься само по себе не несет в себе угрозы. Но когда виртуальный мир становится более привлекательным, чем реальность окружающего мира, это говорит о том, что человек перешел грань, отделяющую увлеченность от зависимости.

В группе риска в первую очередь находятся дети и подростки, переживающие и без того не простой период своей жизни, и не владеющие пока в достаточной мере защитными психическими механизмами, способами саморегуляции и самоконтроля. Более того, сегодня не только подростки, но и дети 5-9 лет (иногда даже моложе) предпочитают реальному общению компьютерную игру и пребывание в социальных сетях. Помочь ребенку не «увязнуть» в виртуальном пространстве в данной ситуации могут только ответственные родители, распознавшие первые негативные признаки и предпринявшие необходимые меры.

Основные признаки, свидетельствующие о появлении интернет-зависимости, можно разделить на:

- физиологические: повышенная утомляемость, головные боли, ухудшение зрения, мышечная слабость и общее истощение организма, потеря сна (резкая смена характера сновидений), пренебрежение правилами гигиены, изменение режима питания и распорядка дня в целом;
- психологические: снижение интереса ко всему, что не связано с Интернетом, предпочтение его даже тем видам увлечений, которые были раньше, раздражение и агрессия при отвлечении от Интернета, попытки скрыть свою чрезмерную увлеченность, вялость, апатия и депрессия в отсутствии доступа к компьютеру, необычайный эмоциональный подъем, радость и воодушевление при пользовании сетью, эмоциональная неустойчивость в целом.

Невозможно проигнорировать такие явные изменения в жизни ребенка, как смена привычного поведения, ухудшение успеваемости, «уход» в себя, резкое сужение реальных контактов с друзьями, и, наконец, постоянное бесконтрольное пребывание в сети.

Что могут сделать родители, чтобы помочь своему ребенку? Если речь идет о ребенке младшего школьного возраста, когда увлеченность еще не слишком выражена, в первую очередь необходимо установить безопасные временные рамки пользования компьютером, постоянно следить за их соблюдением и ненавязчиво контролировать перечень игр и посещаемых сайтов. Также можно попытаться переключить ребенка на другой, интересный ему вид деятельности.

С детьми предпубертатного и пубертатного возраста главное – не пытаться

резко запретить всякое пользование Интернетом и компьютером, сопровождая это чтением нравоучений. Как известно, менее всего такой подход работает с подростками, не признающими в отношении себя насильственных мер.

Старайтесь больше общаться с ребенком, вникайте в суть его проблем, заинтересовывайте его, вовлекайте в решение задач и постановку жизненных целей, пусть даже небольших, но реальных. Попробуйте повысить свою сетевую компетентность до такой степени, чтобы разбираться в проблеме, уметь обсудить ее с ребенком и ответить на его вопросы, потому что умение ориентироваться в широком потоке интернет-информации является основным залогом психологической безопасности человека в виртуальном пространстве. И главное, никогда не забывайте, что именно нарушенные детско-родительские отношения, постоянные конфликты в семье и невнимание родителей могут стать решающими факторами, которые, в конечном счете, сформируют у ребенка желание «спрятаться» от этого мира в более счастливой выдуманной реальности. Воспитывая своего ребенка, не забывайте любить его, уважать, и всегда стараться его понять.