Профилактика интернет - зависимости у детей

Интернет-зависимость психологи сравнивают с любой другой формой зависимости. Замените слово «компьютер» словами «наркотические вещества» или «алкоголь» — и вы поймете, что Интернет-одержимость вписывается в рамки классического определения зависимости. Она предлагает способ убежать от реальности, приятные чувства и альтернативную реальность, которая маскирует депрессию или беспокойство. Она также может вызвать изменения в нормальном функционировании мозга, стимулируя центры удовольствий. Социальные контакты в Интернете представляют большую опасность, чем телевидение, так как предлагают общение с другими людьми. Притворяясь новыми личностями, люди могут начать верить, что их любят и заботятся о них за их новые обличия. Людям нужны друзья, они испытывают потребность принадлежности. Без подобных отношений они могут испытывать серьезные личные и социальные проблемы. Однако способность находить общий язык с людьми вне круга семьи должна воспитываться. Помимо того, что искусственные кибермиры предлагают легкую альтернативу, они являются также соблазнительной заменой, особенно для юных подростков, чья застенчивость может осложнить их социальные отношения. Интернет захватывает ребенка целиком, не оставляя ему ни времени, ни сил на другие виды деятельности, на упорядочивание жизни собственной становящейся личности.

Существует «группа риска» среди учащихся, которые могут быть подвержены «Интернет-зависимости». Они интровертированы, необщительны или не имеют коммуникативных навыков, умны. Их легко отличить по поведению: они погружены в себя, много фантазируют, держатся в стороне от одноклассников, иногда не успевают по предметам. В результате дети, обладающие индивидуальной внутрипсихологической способностью или умением преодолевать стрессовые ситуации, трансформировать их в различного рода поисковую активность, значительно более устойчивы ко всякого рода аддикциям. Профилактическая программа направлена не только на эту группу, но и на всех учащихся школы, она универсальна. Психиатр Иван Голдберг, создатель интерактивной группы поддержки Интернет-зависимых людей, предложил пять советов для преодоления этой зависимости.

*Преодоление Интернет-зависимости*

1. Признайте свою зависимость. «Патологическое использование компьютера» можно распознать по «симптомам» навязчивой потребности, пропущенным урокам и встречам, забытой и несделанной домашней работе, потере контакта с друзьями и родственниками.

2. Определите проблемы, лежащие в основе зависимости. В зависимости от возраста человека, такие моменты, как неуверенность в будущем, трудность успевать в школе или проблемы социальных отношений, могут подвигнуть ребенка на побег в гостеприимные виртуальные миры.

3. Решайте реальные проблемы. Стараясь избежать стрессовых ситуаций, мы только усложняем их. Вы можете найти репетитора, который поможет с домашним заданием, поможет начать решать социальные трудности, написать о том, что вас «гложет», или даже обратиться к специалисту.

4. Контролируйте работу на компьютере. Совсем не обязательно полностью выключать его — можно просто ограничить время нахождения в Интернете. В зависимости от возраста родители или сам учащийся могут взять на себя эту ответственность. Все виды деятельности должны быть выстроены по их приоритетности. Общение в Интернете не должно происходить до выполнения домашней работы или других обязанностей.

5. Проводите различие между интерактивной фантазией и полезным использованием Интернета.