

«Как уберечь ребенка от зависимости»

*Подготовила:
педагог-психолог Н.А. Вербицкая*

Зависимость – это острая потребность человека совершать определенные действия. Любой из видов зависимости мешает человеку жить, работать, учиться, отдыхать.

Зависимость бывает химическая и нехимическая.

- К химическим зависимостям относятся, прежде всего, наркомания и курительные смеси (спайсы), алкоголизм, никотиновая зависимость, токсикомания, лекарственная зависимость.
- К нехимическим (или поведенческим) видам относятся: азартные игры (гэмблинг), информационные зависимости (телевизионная, компьютерная, интернет-зависимость), спортивная зависимость. Существуют такие зависимости, как трудоголизм и перфекционизм – стремление во всем быть лучшим.
- **Курение** табака следует считать самым распространенным из видов зависимости. Отсутствие привычной дозы никотина вызывает невроты, агрессию, раздражительность и даже физическое недомогание.

Привыкание к **алкоголю** происходит постепенно.

Наркотическая зависимость возникает практически с первого раза употребления химических препаратов и вызывает галлюцинации, ступор, нечувствительность к боли.

Очень опасной является **игровая** зависимость, т.к. приводит к потере всех денежных средств.

Компьютерная зависимость и **телемания** имеет немало вредных последствий. Малоподвижный образ жизни ведет:

- 1) к нарушению осанки, которое приводит к изменению скелета,
- 2) ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания и пищеварения,
- 3) “падает” зрение,
- 4) появляются проблемы с лишним весом.
- 5) Продолжительные компьютерные игры также отрицательно влияют на детскую психику: ребенок может стать раздражительным, агрессивным, неуправляемым.

Что такое интернет зависимость у детей и подростков, как с ней бороться

Интернет зависимость – наиболее современная и молодая зависимость из всех имеющихся на данный момент. Это вполне объяснимо, так как она появилась сравнительно недавно, в девяностые годы прошлого столетия, параллельно с возникновением компьютеров и интернета. Сущность такой зависимости (научное название – **аддикция**, болезненное влечение), заключается в том, что у человека вырабатывается устойчивое поведение, связанное с навязчивым желанием быть постоянно в сети. Печально то, что число зависимых от интернета людей постоянно пополняется. По данным психологических исследований на сегодняшний день более десяти процентов пользователей социальных сетей по всему миру являются интернет зависимыми.

Каковы причины появления интернет зависимости у детей и подростков?

Среди тех, кого включают в интернет зависимую группу, наибольшую тревогу вызывают дети и подростки, так как они в связи с неустойчивой психикой максимально подвержены подобному расстройству. Такое поведение ребятишек, в частности, оправдывается тем, что они любопытны по своей природе и стараются получить как можно больше знаний об окружающем мире из различных источников. Зачастую к интернет-зависимости подталкивают причины, виновниками которых становятся сами взрослые:

- своим поведением,
- отношением к окружающему миру,
- одобрением или порицанием каких-либо поступков,
- нежеланием общаться, играть с ребенком,
- неумением передавать детям знания о жизни.

Все эти причины заставляют ребятишек искать новую информацию или получать необходимое общение в социальных сетях. Очень часто такой поиск становится навязчивой идеей, на ее почве появляется зависимость. Психологи также обращают внимание на тот факт, что интернет зависимость у подростков может свидетельствовать о присутствии психологических проблем:

- нереализованности среди сверстников,
- непростых взаимоотношений с родителями,
- трудностей в учебе.

Не справившись самостоятельно с проблемами, ребенок уходит в увлекательную виртуальную жизнь, где он умен, общителен, удачлив. Если

малышей родители могут контролировать и даже изолировать от компьютера, то беспокойство специалистов вызывают именно дети подросткового возраста. Поэтому психологи призывают взрослых внимательно относиться к проявлению определенных симптомов в поведении подростков.

Что должны знать родители о возникновении аддикции у детей?

Чтобы этого не случилось, нужно постоянно наблюдать за своим ребенком и определять, нет ли у него интернет зависимости, ее признаков. Конечно, тотальный контроль или запрет оттолкнет или озлобит подростка. Родителям нужно проявить разумное отношение к пребыванию детей в виртуальном мире, их должно насторожить, если у подростка проявляются следующие симптомы:

- утрачивается чувство времени, т.е. он не контролирует процесс пребывания в сети: может очень долго играть, с трудом переключаясь на другой вид деятельности;
- постепенно теряется интерес к классическим подростковым занятиям (спортом, чтением, туризмом, музыкой);
- самоустраивается от реальной жизни, общения со сверстниками, родственниками;
- становится раздражителен, когда компьютер по каким-либо причинам становится недоступен, и принимает этот факт, как вселенскую трагедию;
- появляется очень высокая конфликтность с окружающими или наоборот отстраненность от общения;
- ухудшается самочувствие, проявляющееся в повышенной тревожности, кошмарных снах, хронической усталости, нарушении осанки, ухудшении зрения.

Психологи подчеркивают, если поведение ребёнка адекватно, он весел и общителен, с интересом занимается любимым делом, успевает в школе, то причин для беспокойства нет. Интернет нельзя совсем исключать из жизни школьника, так как полезную информацию иногда можно получить именно там.

Кроме непосредственного наблюдения за подростком существуют определенные тесты - опросники, которые помогут родителям диагностировать симптомы нежелательного поведения детей.

Тесты для диагностики интернет зависимости и ее признаков

Опросники просты и доступны в домашнем использовании. Вот, например, как выглядит один из тестов, разработанных психологами для наблюдения за

детьми. С его помощью родителям предлагается оценить поведение школьника:

1. Ежедневно много времени уделяет компьютеру (более шести часов в неделю);
2. Теряет контроль над временем, когда садится за компьютер;
3. Не прекращает виртуального общения, пока не завершит игру или общение;
4. Питается возле монитора, не обращает внимания на гигиену;
5. Отвергает утверждение взрослых, что слишком много времени находится за компьютером;
6. Неадекватно реагирует на просьбу выключить компьютер (скандалит, плачет, обижается);
7. Очень гордится достижениями в играх и заявляет о них всем окружающим;
8. Не занимается уроками, пропуская мимо ушей замечания взрослых по поводу школьных обязанностей;
9. Сильно раздражается и даже впадает в истерику, когда происходят неполадки с компьютером;
10. В отсутствии дома взрослых, все время проводит в интернете.

При положительных ответах на пять вопросов теста можно говорить о интернет зависимости ребенка.

Этапы и формы проявления аддикции

Родители должны знать о существующих разновидностях интернет зависимости в подростковом возрасте и этапах ее прохождения. Аддикция, привыкание, имеет несколько стадий, и в родительских силах вовремя заметить, остановить ее развитие. Итак, существуют следующие этапы:

- Существенное повышение интеллектуального потенциала
- Беспроblemное обучение точным дисциплинам
- Повышает скорость и качество восприятия информации
- Умение быстро считать в уме прибавляет уверенности в себе
- Навыки устного счета - на всю жизнь
- Процент людей, отлично считающих в уме, среди руководителей выше, чем среди их подчиненных

1. Легкая увлеченность, когда ребенок получает чувство удовольствия от игры. Взрослые не придают значения такому моменту, наоборот, зачастую поощряют детей, думая, что они интеллектуально развиваются.
2. Увлечение онлайн - игрой становится болезненной потребностью, принимает систематичность и постоянство.
3. Появляются негативные мысли, тревожное состояние, истеричность, неудовлетворенность в общении, учебе, если подросток проводит какое-то время без виртуального пространства.

Исследователи на основе интернет зависимых симптомов и признаков определили основные формы аддикции, три из которых наиболее свойственны детям:

1. Игровые зависимости, которые заключаются в пристрастии к онлайн – играм.
2. Ярко выраженная потребность в соцсетях, где подросток ищет виртуальные знакомства и онлайн – общение.
3. Хаотичный веб – серфинг, когда подросток просто бесцельно переходит с одного сайта на другой и не может остановиться, хотя при вопросе: что он ищет, ответить ничего вразумительного не может.

Рекомендации для родителей по устранению интернет зависимости в подростковом возрасте

Каждый специалист скажет, что лучше не допустить какого-либо заболевания, чем потом героически бороться с ним на протяжении многих лет. Вот такая же позиция должна быть и в преодолении компьютерной аддикции. Здоровый образ жизни семьи и положительные увлечения спортом, музыкой, туризмом, театром, филателией заложат в маленьких детях устойчивый противовес всяким негативным пристрастиям, не дадут появиться причинам интернет зависимости. Но если родители подозревают, что у их чада проявились интернет зависимые признаки, надо немедленно браться за дело, так как в случае тяжелой формы затягивания интернетом помочь сможет только психотерапевт. Чтобы самим повлиять на своего ребенка, родителям нужно знать основные приемы работы с подростком.

Основные средства профилактики и исправления аддиктивного поведения

Пример авторитетных взрослых

Родители должны понимать, что для ребёнка важен их пример и авторитет. Поэтому целесообразно изменить образ жизни семьи так, чтобы в нем не было места интернет зависимости. Главное, самим как можно реже находиться в виртуальном пространстве.

Профилактика зависимости

Малышей лучше не привлекать к компьютерным играм вообще. Полезнее будет заполнение их досуга играми по возрасту: подвижными, сюжетными, настольными. А для этого родители сами должны быть ими увлечены, нацелены на приобретение интересных увлекательных игрушек.

В дошкольном возрасте, разрешая ребенку поиграть вместе с родителем в компьютерную игру, четко обговорить с ним время пользования интернетом (до 20 минут) и ни в коем случае не менять это условие. Тогда у ребенка закрепляется грамотное «компьютерное» поведение.

Специалисты не рекомендуют располагать компьютер в детской комнате. Лучше, если он будет находиться в общей комнате, чтобы было легче контролировать его использование.

Приучение к правильному пользованию интернетом

При переходе в школу приучать ребенка пользоваться интернетом только в случае необходимости, например, найти важную статью для уроков, узнать расписание кружков.

На первых порах организовать совместное пользование компьютером, объясняя школьнику, как важно дозировать время пребывания в интернете.

С малолетства приучать ребенка относиться к гаджетам как к необходимым и полезным помощникам, но не главным вещам в жизни, например, чтобы приобрести новые знания, срочно связаться с кем-то удаленно, получить новую информацию о курсах, освоить необходимые навыки в каком-либо деле.

Общение с подростком - важное средство в борьбе с зависимостью

С подростком обязательно искать общий язык, чтобы совместно обсуждать его пребывание в социальных сетях. Искренне интересоваться его интернет увлечениями, общением на сайтах.

Обязательно организовывать так досуг школьника, чтобы у него не было времени и возможности надолго уходить в виртуальное пространство. В этом могут помочь семейные увлечения театром, туризмом, путешествиями.

Уважаемые родители! Следует серьезно отнестись к такой важной проблеме, как зависимость от интернета. Не оставляйте своего ребенка один на один с виртуальной паутиной. Если такая проблема уже возникла в вашей семье, приложите все усилия, чтобы помочь подростку вернуться к реальной жизни. Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам.