Компьютерная или интернет зависимость у подростков и детей

В век высоких технологий, очень сложно сдержаться и не зайти в интернет, как говорится, на минуточку. Общество окружают модные гаджеты, смартфоны, планшеты, айфоны, компьютеры и многое другое. Поэтому интернет зависимость у подростков — одна из самых насущных проблем, которые беспокоят современных родителей. Можно сказать, что сегодня зависимость у детей школьного возраста от компьютера и интернета — это уже проблема современного общества.

 Действительно, современное подрастающее поколение полностью зависит от интернета. Никого уже не удивляет подросток, который зашел в маршрутное такси, тут же открыл смартфон и начал что-то сосредоточенно искать в интернете или отвечать кому-то на сообщения. Ученики, которые прямо во время урока размещают в интернете видео о том, как проходит этот урок.

***Причины интернет зависимости***

Психологи называют следующие причины зависимости:

У подростка плохо развиты навыки социального общения. Для него сложно начать разговор или просто сказать пару фраз и тем самым присоединиться к разговору одноклассников. Существует своеобразный барьер, особенно если подросток замкнутый, малообщительный. В жизни он просто не может найти себе друзей или круг его общения очень ограничен.

Еще больше склоны к интернет-зависимости подростки, которых психология называет «белыми воронами». Во всемирной сети они находят все чего нет в обычной жизни: верные друзья с аналогичными интересами, чаще всего игровыми. Если проиграл в этой игре, то можно пройти уровень заново, «сохраниться» и не чувствовать себя неудачником, познакомиться с кем-нибудь и не боятся того, что собеседнику не понравится твоя внешность, манера поведения. Словом, все то, что вызывает феномен «белой вороны».

Интернет — это своеобразный способ уйти от реальности, от жестких законов взрослой жизни. Здесь существуют свои законы, но они не такие жесткие как в реальной жизни.

Проблемы общения с родителями. К примеру, заставляют учить математику или русский язык или им не нравятся друзья подростка — перечислять можно долго. Главное, что ни родители, ни дети, не готовы идти на компромисс или не пытаются найти общий язык. Старшее поколение ссылается на вечную занятость, младшее на то, что его просто-напросто не понимают.

***Признаки интернет зависимости***

Некоторые отличительные элементы позволяют специалистам выявить риск развития этой проблемы. Эти признаки характерны не только подросткам, но и взрослым людям.

Деятельность доминирует над мыслями и поведением подростка. У него развивается сильное желание подключиться к интернету, появляется тяга или необходимость увеличить время, затрачиваемое перед компьютером.

Изменения в настроении: подросток испытывает некое возбуждение или даже большую релаксацию, как непосредственное следствие его связи с объектом зависимости.

Интернет зависимый подросток постепенно увеличивает количество времени подключения к сети для достижения желаемого возбужденного состояния. Это происходит из-за того, что первоначальный эффект его возбужденного состояния уменьшается, а у него развивается зависимость. Кроме того, это влечет за собой радикальные изменения в привычках или стиле жизни с целью тратить больше времени в сети.

Интернет зависимый человек начинает пренебрегать семейной привязанностью и друзьями. Из-за зависимого поведения между ним и близкими ему людьми могут развиваться внутренние межличностные конфликты.

Человек проявляет психический и / или физический дискомфорт, когда прерывается или уменьшается его длительное и интенсивное пользование интернетом. Это может выражаться в психомоторном возбуждении, беспокойствах, навязчивых мыслях «а что же сейчас происходит в интернете», фантазиях или мечтах, а также непроизвольных движениях пальцев, словно он набирает текст.

Обычно у зависимого от интернета человека случаются рецидивы, когда он снова начинает активно пользоваться интернетом, после того как какое-то время держался от него вдали.

***Виды интернет зависимости***

Огромное желание просмотреть всё больше и больше онлайн фильмов. Такая проблема чаще всего встречается у киноманов.

Киберсексуальная зависимость. Включает в себя просмотр порнографических фильмов, сайтов для взрослых, с онлайн-разговорами сексуального характера, где лица, посещающие эротические чаты, обычно обмениваются письменными сексуальными сообщениями или обмениваются фотографиями /видеороликами своей наготы снятыми на веб-камеру. А также секс по телефону с помощью SMS и MMS-сообщений.

Серфинг сайтов (информационная зависимость). Эта проблема теперь касается любителей информации, которые в поисках чего-то нового и интересного также подолгу пропадают в мировой сети в поисках наиболее полной и актуальной информации. Не будучи при этом в состоянии сфокусироваться на полученной информации (что ее уже достаточно, вопрос исчерпан) и принятии решений.

Игры на фондовом рынке, охватывает онлайн покупки и продажи акций на ключевых рынках по всему миру. Финансовым сделкам постепенно уделяется больше времени и внимания. Психическая жизнь этих зависимых субъектов фактически полностью вращается вокруг данных операций.

Он-лайн торговля — участие в аукционах и покупках товаров на специализированных и виртуальных азартных играх.

***Виды распространенной зависимости среди подростков и детей***

Онлайн-игры. Многие пользователи, особенно подростки, играют в различные онлайн-игры. Всё может зайти настолько далеко, что зависимые могут на несколько суток даже забыть про сон, и играть не останавливаясь.

Соц-сети или зависимость от виртуальных отношений. Это чрезмерное вовлечение в дружбу или аффективные отношения, которые рождаются онлайн и поддерживаются через обмен электронной почтой, общение в чате и виртуальные встречи в социальных сетях. Подростки чаще предпочитают виртуальную жизнь, нежели общение с живыми людьми. У многих это связано с очень низкой самооценкой. И как результат, уровень успеваемости резко падает.

Зависимость от телефона и интернета. Неконтролируемое злоупотребление мобильным телефоном с доступом в интернет. Зависимость от SMS, где основной проблемой является отправка СМС. Маниакальная тяга всё снимать на камеру, чтобы впоследствии выложить фото в Инстаграм.

Хикикимори (Hikikomori)— это японский термин, который переводится как выражение «я ухожу» и используется для описания подростков, которые обычно изолируются в своей комнате с целью погрузиться в мир Интернета, особенно в видеоигры. При этом стараются ограничить любой контакт с внешним миром, исключая даже родителей и членов семьи. Молодые люди проявляют свой дискомфорт через социальную изоляцию. Они могут оставаться в помещении весь день или выходить только ночью либо ранним утром, когда уверены, что ни с кем не встретятся.

Компьютерная зависимость. Включает в себя как интернет-зависимость, так и автономные игры или любые другие действия, связанные с использованием компьютера. Под этим понимается чрезмерное и неконтролируемое использование компьютера, что негативно влияет на развитие повседневной жизни пострадавшего или его родственников.

***Профилактика интернет зависимости у подростков***

Начните с себя.

Оторвитесь от работы или другого пусть даже очень важного на первый взгляд занятия. Выкроите минутку. Предложите ребенку заняться игрой оффлайн, (как сказали бы те, кто проводит много времени во всемирной сети). Шашки, шахматы, лыжи, коньки, да все что угодно, главное — оторвать его от компьютера. Показывайте ребенку, как хорошо просто поиграть в какую-либо игру, подышать свежим воздухом, попрыгать и поскакать на природе. Сходите на какую-нибудь выставку, организуйте турпоход. В дальнейшем можно, например, сделать традицией еженедельные походы в бассейн.

Станьте для ребенка другом.

Расспросите о его насущных делах. Если знаете его друзей, спросите как у них дела? Если близко какой-либо школьный праздник, поговорите о том, готовится ли он к нему или еще не начал, спросите, какие поручения есть у вашего ребенка? Вообще-то тем для разговора можно найти великое множество, даже можно вспомнить историю из своего детства, особенно если ребенок поддается на общение. Здесь важно не переборщить.

Поставьте себя на его место. Отец или мать не интересовавшиеся в целом его делами в школе или кружке, вдруг начинает задавать кучу вопросов на эту тему. Странно, да? Поэтому если ребенок ничего не хочет рассказывать, начните вспоминать свою школьную жизнь. Вспомните, как вы вели себя в его возрасте? Кто были ваши друзья? Как вы развлекались? Делайте в общении акцент на то, как классно вам было развлекаться с друзьями на природе, спортивной площадке, ведь в то время такого распространения интернета еще не было.

И благодаря этому с уверенностью говорите, что ваше детство было счастливое. Вспоминайте какие-либо смешные случаи из своей жизни в детстве. Вспомнить желательно случай, когда у вас были какие-то проблемы в общении со сверстниками, но как все наладилось. В этом важно найти «золотую середину». Потому что если рассказать, к примеру, как вас постоянно обижали, обзывали — это наоборот усугубит ситуацию.

«К сожалению, праздник только раз в году».

Почему у подростков интернет зависимость? Как говорилось выше, возможной причиной являются плохие социальные навыки. Поэтому подумайте о том, как помочь своему подростку. Например, продумайте вариант организации семейного праздника и пригласите компанию его сверстников, с которыми у него есть хоть какие-то отношения.

Обязательно посоветуйтесь с ребенком о том, кого бы он хотел видеть у себя в гостях. Возможно, вы этого раньше не делали, но если организуете домашний праздник для вашего подростка, то и для вас станет кое-что ясно. Вы поймете, например, как общаются сверстники вашего ребенка.

«Скажи мне, кто твой друг…».

Возможно, ваш ребенок боится приглашать своих друзей домой. Скажите ему, что вы не будете против его друзей, и не станете стоять под дверью, чтобы подслушивать. Для него очень важно ко всему прочему, чтобы не нарушались границы его личного пространства. Ведь когда родитель читает его дневники или подслушивает телефонные разговоры, это ведет к тому, что ребенок наоборот замкнется. А родитель для него станет враг номер один в разглашении его личных секретов. Поэтому постарайтесь сделать так, чтобы ребенок сам захотел с вами чем-либо поделиться.

Контролируйте время, которое ребенок проводит за компьютером.

 Можно составить четкий график, повесить его над компьютерным столом, чтобы ребенок знал, когда можно, а когда нельзя. И не будет разногласий по поводу того: «Ну, мам, я же только сел!» График предварительно согласуйте с ребенком. Соблюдение этих простых рекомендаций поможет вам предотвратить будущие проблемы, связанные с интернет зависимостью детей и подростков.

Интернет зависимость у подростков: советы родителям

 Если вы заметили, что ваш подросток пристрастился к интернету и у него развивается интернет зависимость, тогда обратите внимание на советы ниже:

Не стоит думать что игромания либо какая-то другая зависимость, связанная с компьютером или интернетом — это дело возрастное. «Вот станет подросток взрослее, у него появятся другие интересы и поэтому ему будет уже не до компьютера». Это правда, но только отчасти. Некоторые подростки, ставшие интернет зависимыми, в конечном итоге развивают другие интересы. Но есть и те, кто развивает еще более экстремальные игровые или другие пристрастия по мере того, как они становятся старше.

Можно ли в этом случае с уверенностью сказать, что подросток последует первому варианту, а не второму? Поэтому проблему зависимости необходимо учитывать и с ней бороться, как только становится известно о значительном ухудшении в какой-либо области жизни подростков.

Обращайте внимание на успеваемость ребенка в учебе и школьных мероприятиях. Если ранее ваш юный ученик приносил 4-5 со школы, был жизнерадостным, а теперь его отметки скатились на неудовлетворительные из-за того, что большую часть своего времени он проводит за компьютером, тогда следует его ограничить.

Нужно установить очень четкие правила пользования интернетом и компьютером, (даже возможность их запрета) до тех пор, пока не улучшится успеваемость. Кроме того, крайне важно, чтобы правила были не только установлены, но и последовательно соблюдались. Так как их не соблюдение более вредно, чем отсутствие каких-либо ограничений.

Перед тем как обратиться за помощью к психотерапевту или психологу, нужно постараться встретиться с ними до первого посещения их кабинета ребенком. Хотя проблема подростков, пристрастившихся к интернету, воспринимается психологами и психотерапевтами серьезно, к сожалению, есть те, кто не вполне осознает всю опасность, которую представляет для подростка интернет зависимость.

Родители должны убедиться, что выбранный ими специалист понимает, с чем будет иметь дело, признает существование данной проблемы и при необходимости может предложить лечение или практические методы как избавиться от интернет зависимости подростку.

В борьбе с подростковой зависимостью от интернета или онлайн игр хорошим правилом является изъятие (удаление) из комнаты ребенка всех цифровых принадлежностей: компьютеры, планшеты, смартфоны или игровые консоли. Это, конечно же, не единственное вмешательство, но родители практически не смогут успешно применять установленные ограничения, если ребенок может получить доступ к игре, либо интернету в уединении спальни.

Иногда компьютерная зависимость подростков является симптомом другой психологической, эмоциональной или межличностной проблемы. Есть веские доказательства того, что чрезмерное использование компьютера также может быть вызвано или усугублено такими проблемами, как депрессия, беспокойство и плохие социальные навыки. Например, депрессивный подросток может быть поглощен онлайн играми, потому что он не чувствует себя способным справляться с проблемами реального мира.

Конечно, подобное поведение вряд ли поможет ему решить проблемы, с которыми он сталкивается в реальном мире. Потенциально оно может сделать их еще хуже. Поэтому психолог, психотерепевт должен обратить внимание не только на проблемы игромании подростка, но и на депрессии, подпитывающие интернет зависимость у подростков.

***Заключение***

 В целом современные дети сильнее подвержены интернет зависимости, чем поколение подростков 5-7 лет назад. В такой ситуации родительский контроль — самое главное условие, чтобы ребенок избежал проблем, к которым может привести чрезмерное просиживание у монитора компьютера.

 Подростки — это наиболее уязвимая группа для развития интернет зависимости, плохие последствия которой могут сказываться во всех отношениях их жизни. Риск может заключаться так же в том, что они попадают в порочный круг игровой зависимости, которая в дальнейшем может привести к пристрастию азартных игр.

Современные онлайн-соревнования или баталии часто усугубляют психическое состояние подростков, потому что в их стремлении победить своего оппонента они не останавливаются, пока их не «убили» или они не уничтожили его. Только тогда они почувствуют удовлетворение от игры, что не может не вызывать тревогу.

Родители должны немедленно обратиться за помощью к медицинскому учреждению или специалистам по психическому здоровью, если они наблюдают подобные тенденции у своих детей или интернет зависимость у подростков.