

## Как защититься от интернет-зависимости (родителям)

О пользе и вреде интернета уже долгое время ведется множество споров.

Интернет может превратиться во врага не только для детей, но и для взрослых. Однако дети, вследствие своей неопытности и незнания, чаще становятся жертвами всемирной паутины. В этом виновны, в первую очередь, родители, которые не успевают или просто не умеют увлечь свое чадо чем-либо другим – живым и настоящим.

Как вовремя усмотреть интернет зависимость у детей? Как не заразиться интернет болезнью? Вот несколько признаков, согласно которым диагноз «интернет зависимость» может быть поставлен со 100%-ной уверенностью:

1. нежелание ехать в гости или в другое место, где не будет доступа в интернет,
2. приоритетность общения в сети живому,
3. отказ от любых предложений из мира вне интернета,
4. отсутствие контроля во времени, проводимом за компьютером (невозможно оторваться от компьютера),
5. неумение придумать себе развлечение, независимое от компьютера, неспособность подружиться в реале и желание иметь друзей только в сети интернета и т.п.

Для того чтобы предотвратить печальные последствия, родителям нужно быть гибкими и убедительными, и почаще общаться со своими детьми, стать им друзьями. Ведь ребенок в интернете, в первую очередь, ищет общение. Те самые игры и развлечения – это своего рода общение.

### Вот несколько советов родителям, даваемых опытными психологами:

- разрешить своему ребенку общаться через интернет, договорившись о некоторых ограничениях,
- доверять своему чаду и не допрашивать о природе общения и людях, с которыми контактирует ребенок,
- объяснить, лучше на реальных примерах, что реальный и виртуальный – это разные миры, и опасность в онлайн может быть зачастую гораздо плачевнее реальной,
- заметив хобби ребенка, хвалить его за достижения и успехи, тем самым стимулируя предпочтение реального образа жизни, но не упрекать и не сравнивать пользу одного от другого,
- договориться о недопущении определенных действий у компьютера, например, есть или делать уроки,
- оговорив правила и режим пользования компьютером, строго следить за их выполнением,
- приучить себя к ежедневному совместному времяпрепровождению с ребенком ненавязчиво и аккуратно, родитель лучше, чем компьютер (если обоим будет интересно, ребенок вырастет таким же внимательным и заботливым родителем).

**Зачастую, именно невнимание к собственным детям, объясняемое усталостью после работы либо плотным бизнес графиком, приводит к непониманию между родителями и детьми и зависимостью последних от виртуального мира.**



## Признаки интернет зависимости у детей.

- ребенок готовит уроки, ест, пьет чай, не отходя от монитора;
- хотя бы один раз он провел без сна ночь у ПК;
- приходит домой и сразу садится за ПК;
- прогулял школу, потому что сидел за компьютером;
- забыл поесть (помыться, переодеться и т. д.), потому что просидел у монитора; раньше такого не было;
- если компьютер сломался, то ребенок все время в плохом настроении, ему нечем заняться;
- в ответ на запрет сидеть перед компьютером, идет на конфликт, угрозы и шантаж родителей.



## Рекомендации родителям

- следите за тем, чтобы работа за компьютером (педиатры рекомендуют не более 1-2 ч в день) чередовалась с отдыхом (об утомлении свидетельствует то, что ребенок откидывается на спинку стула);
- рабочее место должно быть хорошо освещено;
- не пожалейте денег на качественный монитор и программное обеспечение, правильно настройте экран монитора (частота обновления экрана — не меньше 85 Гц);
- установите монитор так, чтобы ребенок смотрел на него сверху вниз;
- расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 40-50 см;
- приучите ребенка каждые 45 мин делать упражнения для расслабления глаз: зажмурить глаза на 10 секунд, потом быстро поморгать и сделать круговые движения глазами вправо и влево хотя бы по три раза;
- так же не помешает легкая физическая разминка: приседания, наклоны корпуса, повороты головы, вращение кистями, сжимание и разжимание кулаков — это профилактика застойных явлений в организме, которые ведут к болезням;
- не пожалейте денег на эргономичную «мышку», чтобы рука меньше уставала;
- при работе с мышью кисть должна быть прямой и лежать как можно дальше от края стола;
- объясните ребенку, что при работе с клавиатурой сгибать руку в локте надо под углом 90 °;
- для снижения нагрузки на руки имеет смысл купить качественное эргономическое кресло с подлокотниками;

Ребенок летом не расстается с телефоном и компьютером? Борьба с этим можно только всей семьей вместе. Начните с запрета всем этим пользоваться во время еды: все за столом без исключений отключают технику во время еды. Если дети допоздна засиживаются у монитора, вводите комендантский час. Например, после 22-00 нельзя играть в виртуальные игры, но зато можно читать книги.

## Что такое компьютерная зависимость?

- Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых.



### Интернет-зависимость: классификация.

Основные 5 типов Интернет-зависимости:

- бесконечный веб-серфинг — постоянные «путешествия» по Интернету с целью поиска информации.
- пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам, характеризуется большими объёмами переписки, постоянным участием в чатах, форумах, избыточностью знакомых и друзей из Интернета.
- игровая зависимость — навязчивое увлечение сетевыми играми.
- навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах.
- киберсексуальная зависимость — навязчивое влечение к посещению порносайтов.

Зависимость в медицинском смысле определяется как навязчивая потребность в приеме привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными симптомами. Рост толерантности означает привыкание ко всё большим и большим дозам. С этой точки зрения, Интернет-зависимость суть навязчивая потребность в использовании Интернета, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и вместе с выраженными симптомами.

Другими словами, интернет-зависимость характеризуется сильным желанием ребенка быть в сети, что приводит к нежеланию проводить время с семьей и друзьями, спать, посещать школу и делать уроки. Ребенок может перестать следить за своим внешним видом, начинает болезненно реагировать на просьбы отвлечься от компьютера, терять контроль за своим временем, лгать, причем уход от реальности может усиливаться день ото дня.

Родители должны уметь распознать признаки надвигающейся зависимости, прежде чем она станет реальной проблемой. Но это легче сказать, чем сделать. Зависимость от Интернета все чаще называют чумой 21 века. В отличие от сигарет или наркотиков запретить Интернет нельзя – глобальная Сеть прочно вошла в нашу жизнь. Интернет – необходимый инструмент, которым ребенку в новом тысячелетии предстоит пользоваться постоянно.

### Советы родителям

У ребенка, просиживающего весь день у монитора, формируется иллюзия полной занятости: всем надо ответить, пройти еще пару уровней в игре, прочитать посты друзей в блогах и пр. Получается, что он совсем не бездельничает, он делами занимается. Другое дело, что ребенок перестает понимать, что если он не ответит тотчас на сообщения друга из социальной сети, мир не рухнет.

К тому же дети копируют родителей, ведь те работают за компьютером целый день. Опять-таки, ребенок не понимает, что это всего лишь инструмент для зарабатывания денег.

Вот несколько рекомендаций психологов для профилактики Интернет-зависимости у детей:

1. Ограничьте количество времени, которое дети могут проводить в Интернете. Убедитесь, что ребенок пользуется Сетью во время, отведенное домашнему заданию, для учебы, а не для

развлечений. Вместе с ребенком составьте подробный план с указанием, на что тратится время, проводимое за компьютером. Это поможет сократить время на бездумное обновление странички одноклассников в ожидании нового сообщения, чтение новостей ради самого процесса чтения и т.д.

2. Не ставьте компьютер в комнате ребенка. Установите компьютер в гостиной или в своей комнате – там, где вы сможете легко контролировать то, что ваш ребенок делает в Интернете. С помощью современных мобильных телефонов можно подключиться к Сети для общения, игр и просмотра сайтов. Неважно, с помощью какого устройства ребенок будет уходить в виртуальный мир. Важно не допустить, чтобы виртуальная реальность не стала для него домом.
3. Выясните, что ваш ребенок любит делать в Интернете. Некоторые онлайн-игры, в которых действие происходит в фантастических мирах с тысячами игроков по всему миру, например, World of Warcraft, действительно увлекают. Известны случаи, когда взрослые люди достигали крайней степени истощения, не в силах оторваться от любимой игры, не говоря уже о таких «мелочах», как разводы, потеря работы и т.д. Кроме того, во многих играх, чтобы добиться успеха, нужно не только проводить в игре много часов в день, необходимо также вкладывать в своего персонажа реальные деньги, обменивая их на игровую валюту. Не получив денег на игру от родителей, ребенок может пойти на обман или воровство.
4. Некоторые дети имеют склонность к Интернет-зависимости, например, дети с рассеянным вниманием, подверженные депрессии, тревоге, находящиеся в социальной изоляции. За такими детьми нужен еще большее внимание и контроль.
5. Не подавайте детям плохой пример. Не проводите слишком много времени у компьютера, не берите с собой за город ноутбук или планшет. Активный отдых всей семьей поможет ребенку переключиться на реальную жизнь. Займите ребенка другими вещами, настольными или спортивными играми. Найдите ему занятие по душе. Тогда Интернет станет подспорьем в учебе, вспомогательным средством поиска информации и общения, а не способом ухода от реальности и бегства от проблем.

### **Способы отвлечь ребенка**

**Физкультура.** Если нет возможности выбраться за город, на пикник или лыжную прогулку (в зависимости от сезона), некоторые компьютерные игры (да-да, компьютерные!) могут отвлечь чадо от сидения за монитором.

Для компьютера или любой современной игровой приставки можно приобрести специальный коврик, наступая на определенные части которого, игрок заставляет виртуального персонажа совершать танцевальные движения. По мере прохождения уровней танцы ускоряются, последовательность движений усложняется. Несколько минут такой игры не только разомнут мышцы и улучшат кровообращение, но и послужат ребенку неплохой тренировкой координации движений и внимательности. Кроме того, несколько детей могут соревноваться, играя по очереди.

**Блокировка.** Все популярные браузеры имеют встроенные средства защиты детей от нежелательной информации. Для изменения этих настроек может потребоваться задать пароль. Не раздумывая, заносите наиболее посещаемые ребенком сайты в черный список, если вы считаете, что ваше чадо проводит на них слишком много времени.

Можно поступить проще: отсоединить кабель, соединяющий монитор и системный блок, или обесточить компьютер, выдернув вилку из розетки. А провода – спрятать. Тогда у ребенка просто не останется выбора и придется заняться чем-нибудь другим, например, пойти поиграть со сверстниками. А тяга к посещению излюбленных сайтов пройдет со временем.

## Несколько советов родителям

Психологи советуют родителям придерживаться некоторых правил, которые помогают решить проблему зависимости ребенка от компьютерных игр и интернет-зависимости. Прочтите их, возможно, они помогут вам не только в решении этой проблемы, но и многих других.

1. Стройте отношения в семье на принципах честности и умения признавать ошибки.

2. Не оскорбляйте своего ребенка и его круг общения.

3. Будьте другом и помощником своему ребенку. Позиция «Я – старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям.

4. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.

5. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.

6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком: «Сначала сделаешь что-то (уроки, выполнишь домашние обязанности), только потом можешь поиграть».

Если использовать эти несложные советы хотя бы частично, то со временем ребенок поймет, что родители желают ему только хорошего и являются его друзьями. Многие дети уверены в том, что родители создают им проблемы специально. Такие дети постепенно начинают думать о себе плохо, в результате низкой самооценки они могут стать проблемными детьми, с которыми сложно строить общение.

Давайте поговорим о таких проблемных детях, которые плохо успевают в школе, имеют трудности в общении со сверстниками.

***Чем больше у ребенка психологических барьеров в повседневной, реальной жизни, тем быстрее и глубже он погрузится в виртуальную атмосферу.***

Дети с хрупкой психикой стремятся уйти в мир фантазий и игры. Чтение книг и творчество требуют усилий. А в компьютерных играх все просто, создается впечатление собственного могущества. Ребенок сидит перед экраном компьютера, погружается в виртуальный мир, где он сам принимает решение, кого убить, кого помиловать, и делает это простым нажатием кнопки. А в действительности он не может совсем ничего: ни дать сдачи обидчику, ни залезть на дерево, ни стать лидером в соревновании. Но ему это и не нужно! Существует более простой способ стать героем. В результате дети растут физически слабыми, со страхом перед реальной жизнью. Завышенные притязания, низкий уровень силы воли – в реальности нет желания добиваться желаемого. При малейшей трудности у них опускаются руки, нет привычки доводить начатое до конца. Именно эти причины приводят к низкой успеваемости в школе, дети не любят читать, не проявляют интереса к творчеству. Несоответствие завышенных притязаний ребенка его реальным возможностям приводят в душе к внутреннему конфликту. Компьютер помогает уйти от неприятной реальности. Беда только в том, что компьютерный мир становится для них реальностью.

Есть вероятность, что если ребенок не стал зависимым от компьютера, то эта машина при неправильном ее использовании разрушительно действует на весь организм в целом. Зрение



ухудшается в первую очередь. Может развиваться компьютерный зрительный синдром (красные глаза с ощущением в них песка). Долгое виртуальное общение не дает нормальных навыков живого общения. Если у ребенка проблемы с сердечно-сосудистой системой, то игры типа «стрелялок» и «догонялок» могут привести к повышению артериального давления. Специалисты уже заметили, что световые вспышки на компьютерном экране возбуждают импульсы в коре головного мозга. В конечном счете у детей, постоянно играющих в компьютерные игры, появляются судороги.

Примером тому служит скандал в Японии. Он связан с тем, что компьютерная графика в анимационном фильме стала первопричиной развития у маленьких японцев массовые эпилептические припадки! Детских психиатров волнует еще и то, что фанаты компьютерных игр приспосабливаются к состоянию пассивного возбуждения, когда разрядка наступает без усилий, всего лишь методом возбуждения подкорковых структур, отвечающих за данную эмоцию. Это приносит релаксирующее воздействие на индивида, устраняет инициативу в зародыше, оказывает влияние, идентичное наркотическому. Ведь не зря данные дети ни о чем другом не беспокоятся, перерождаясь как бы в придаток компьютера.

Но сегодня жить без компьютера невозможно. Век информационных технологий обязывает каждого владеть этим чудом техники. В дошкольных учреждениях создаются компьютерные кабинеты, где малышам преподают навыки работы на компьютере. Каждая школа оснащена компьютерными классами. Даже в глубинках страны Интернет не является уже роскошью. В профессиональной сфере компьютерная грамотность является сегодня одним из важных пунктов при приеме на работу. Как сделать так, чтобы вопрос о компьютерной зависимости не возникал вообще? Если вам лично компьютер не особенно нужен, но вы уверены, что современный ребенок не может без него существовать, не говорите это вслух. Сделайте вид, что приобретаете компьютер для собственных нужд. Тогда вы сможете сформулировать правила его использования для ребенка.

Что можно сделать, чтобы предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей? Можно выделить ряд рекомендаций, которые должны помочь родителям в данном вопросе.

1. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, не стоит мешать ребенку познавать мир постепенно и без вмешательства искусственного интеллекта. А уже начиная с 5 до 7 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером, но желательно не более 2 ч в день и не подряд, а по 15 – 20 мин. с перерывами. При этом надо объяснить ребенку, что реальная жизнь и герои компьютерных игр – две разные вещи, не совместимые между собой. С 7 лет ребенок может самостоятельно отличить виртуальный образ игры от реального. После 12 лет наступает наименее тревожный период, так как ребенок может различать образы различных реальностей. Но это всего лишь усредненные данные, всегда нужно исходить из конкретных личностных и индивидуальных особенностей детей в том или ином возрасте.

2. Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок научился общению с различными людьми.

3. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

4. Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Пусть он двигается и испытывает радость от этого. Ведь когда ребенок сидит за компьютером, все его физические нагрузки заключаются лишь в движении мышкой по столу.

5. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

6. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.

7. Нужно показывать ребенку личный положительный пример.

Если вы договорились, что ребенок будет играть 30 мин., то вы сами не должны играть дольше. Если развивать эмоциональную сферу и коммуникативные способности ребенка, то, возможно, он не убежит от нас в другую, компьютерную реальность.

Подведем итоги вышесказанного.

Чем чревата неадекватная тяга ребенка или подростка к компьютерным играм?

1. Возможна сильная зависимость ребенка от компьютера. Ребенок начинает вести себя как настоящий наркоман: постоянно ищет время, чтобы играть, тратит все карманные деньги, чтобы

купить новые игры, может даже украсть деньги, если закончились свои; говорит только о компьютерных играх, прогуливает школу, чтобы поиграть.

2. Компьютерные игры оказывают самое неблагоприятное воздействие на развитие психики ребенка. Он становится эмоционально неуравновешенным, напряженным, агрессивным, испытывает чувство тревоги, выглядит подавленным и озабоченным. У зависимых от игры детей часто нарушается сон, зачастую им снятся кошмарные сновидения. Такое зависимое «общение» с компьютером делает ребенка замкнутым, неразговорчивым, он не может сосредоточиться ни на каком виде деятельности, может забросить учебу.

3. Компьютерная зависимость сказывается и на физическом состоянии ребенка. Он перестает уделять должное внимание спорту и различным физическим нагрузкам, портит свое зрение, так как постоянно находится перед экраном компьютера. Родителям очень важно вовремя осознать, что их ребенок попал в зависимость от компьютера.

Итак, мы рассмотрели формирование компьютерной зависимости у детей. Конечно, многое зависит от воспитания ребенка: важно, как сами родители относятся к компьютеру, для каких целей он приобретался, как они преподнесли информацию о нем ребенку, следят ли они за тем, что делает ребенок за компьютером, ставят ли определенные рамки.

Говоря о механизме формирования зависимости от компьютерных игр, не нужно забывать и об особенностях возраста. Необходимо запомнить, что до 5 лет ребенка нельзя подпускать к компьютеру даже на короткий срок. Необходимо также принимать во внимание и индивидуальные личностные особенности детей. Кто-то более, а кто-то менее подвержен влиянию виртуальной реальности. Также родителям нужно самим выбирать или хотя бы наблюдать, в какие игры играет их ребенок. Ведь от типа компьютерной игры тоже зависит, насколько быстро и сильно может сформироваться компьютерная зависимость.

Родителям важно помнить и признаки игровой зависимости. Если ребенок начинает вести себя каким-либо странным способом, неадекватно реагирует на компьютер, то сразу необходимо принимать меры по устранению этой зависимости. Лучше сразу обратиться к специалисту. Но в любом случае зависимость лучше предупредить, чем потом с ней бороться. Родителям необходимо обратить на это большое внимание перед тем, как покупать компьютер для ребенка.