Профилактика интернет-зависимости у подростков.

Мир не стоит на месте, жизнь человечества за последние несколько десятилетий коренным образом изменилась: научно-технический прогресс существенно облегчил нашу жизнь. Но вместе с ним появились новые опасности и угрозы. Речь пойдёт лб интернет-зависимости.

Интернет безграничен, его просторы привлекают своей яркостью, обилием и доступностью любой информации, свободой общения с другими людьми. Но именно эти свойства Интернета и таят в себе реальную опасность: игры on-line, чаты, социальные сети, развлекательные порталы затягивают ребенка, воздействуя на его неокрепшую психику и подсознание. Ему становится трудно оторваться от экрана монитора, но легко забыть про уроки, домашние обязанности, друзей и погрузиться в виртуальную реальность на длительное время. Так формируется Интернет-зависимость детей и подростков.

Интернет-зависимость порождает негативное влияние на их психическое, эмоциональное и физическое состояние детей и подростков.

Для возникновения интернет-зависимости у детей и подростков существует множество причин: недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье, отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка налаживать контакты с окружающими, отсутствие друзей, сложности обучения в школе, отсутствие серьезных увлечений, интересов, хобби. Но одним из важнейших факторов, конечно, является семья и отношения в семье.

Работу по профилактике интернет-зависимости нужно начинать, прежде всего, с родителей. Чем больше времени ребенок проводит, общаясь в семье, тем меньше у него соблазна сесть за компьютер

Запрещать пользоваться Интернетом не стоит, поскольку,   как известно «запретный плод - сладок». Интернет настолько прочно вошел в нашу жизнь, что является неотъемлемой и важной частью как нашей общественной жизни, так и ребенка.

Следует поощрять ребенка за общение с другими детьми на улице, принимать участие в организации его досуга.

Нужно развивать в ребенке чувство ответственности, самоконтроль, дисциплину.

Родителям необходимо следить, чтобы Интернет не подменял реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими, но при этом нельзя ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.

Следите за соблюдением баланса между временем, проводимым в сети и вне ее. При борьбе с интернет зависимостью правильным будет комплексный подход.

• Если интернет – средство общения с миром для застенчивого или закомплексованного ребенка, помогите ему завести интересные ему знакомства вне сети, поощряйте встречи с друзьями.

• Разнообразьте детский досуг. Проводите с ребенком больше времени, беседуйте, играйте, гуляйте. Пусть ему будет интересней быть с семьей, чем с компьютером. Запишите его в кружок или секцию. Там он будет проводить время с пользой и удовольствием, общаясь с товарищами.

• Подайте ребенку пример: сделайте ваш интернет-серфинг открытым для него. Пусть он на вашем примере поймет, что каким бы приятным времяпрепровождение в интернете не было, использование его должно быть рациональным и ограниченным во времени.

• Структурируйте время, проводимое вашим ребенком за компьютером. Обговорите с ним, сколько минут выделяете ему на познавательную деятельность, а сколько на игры, как долго он может общаться в соцсетях и чатах. И конечно, контролируйте исполнение им договоренности.

• Отслеживайте, какие ресурсы посещает ребенок в интернете. Поставьте защиту, регулярно проверяйте историю посещений. Ребенок должен посещать сайты, одобренные вами.

Регулярная профилактика позволит избежать зависимости от интернета у ребенка. Научите его рациональному подходу к пользованию глобальной сетью. Пусть интернет обогатит жизнь ребенка новыми знаниями, но не крадет у него драгоценное время для развития, отдыха и общения.

В качестве краткого итога следует отметить, что тяга к компьютерным играм и интернету чревата возникновением сильной зависимости, которая отражается на здоровье и поведении ребенка. Он становится эмоционально неуравновешенным, напряженным, агрессивным, испытывает чувство тревоги, выглядит подавленным и озабоченным, перестает уделять должное внимание спорту и различным физическим нагрузкам, портит свое зрение, так как постоянно находится перед экраном, у него нарушается сон, он не может сосредоточиться ни на каком виде деятельности, иногда «забрасывает» учебу, теряет друзей и знакомых, и как следствие – возникает субъективное ощущение одиночества.

Таким образом, и родителям и педагогам важно своевременно распознать проблему и принять соответствующие меры для ее решения.

Педагог – психолог Суфьянова Д. Ф.