

Интернет - зависимость или новый образ жизни?

Консультация подготовлена
на основе статьи из журнала
"Дети в информационном
обществе" № 9 за 2017 год



Кто-то непрерывно говорит по телефону, кто-то продолжает часами сидеть у телевизора, кто-то «живет в интернете»... Что это – технологическая зависимость, или новый образ жизни?





Сегодня отсутствуют четкие диагностические критерии, с помощью которых определяется интернет-зависимость, но даже сейчас можно выделить три основных, наиболее частых «симптома», называемых учеными.

- 1. Синдром отмены** (отсутствие доступа в интернет вызывает отрицательные эмоции или даже физические симптомы — головную боль, бессонницу).
- 2. Потеря контроля** за временем и своим поведением.
- 3. Замена реальности** (важность интернета по сравнению с другими сферами деятельности).

Предупреждение интернет зависимости



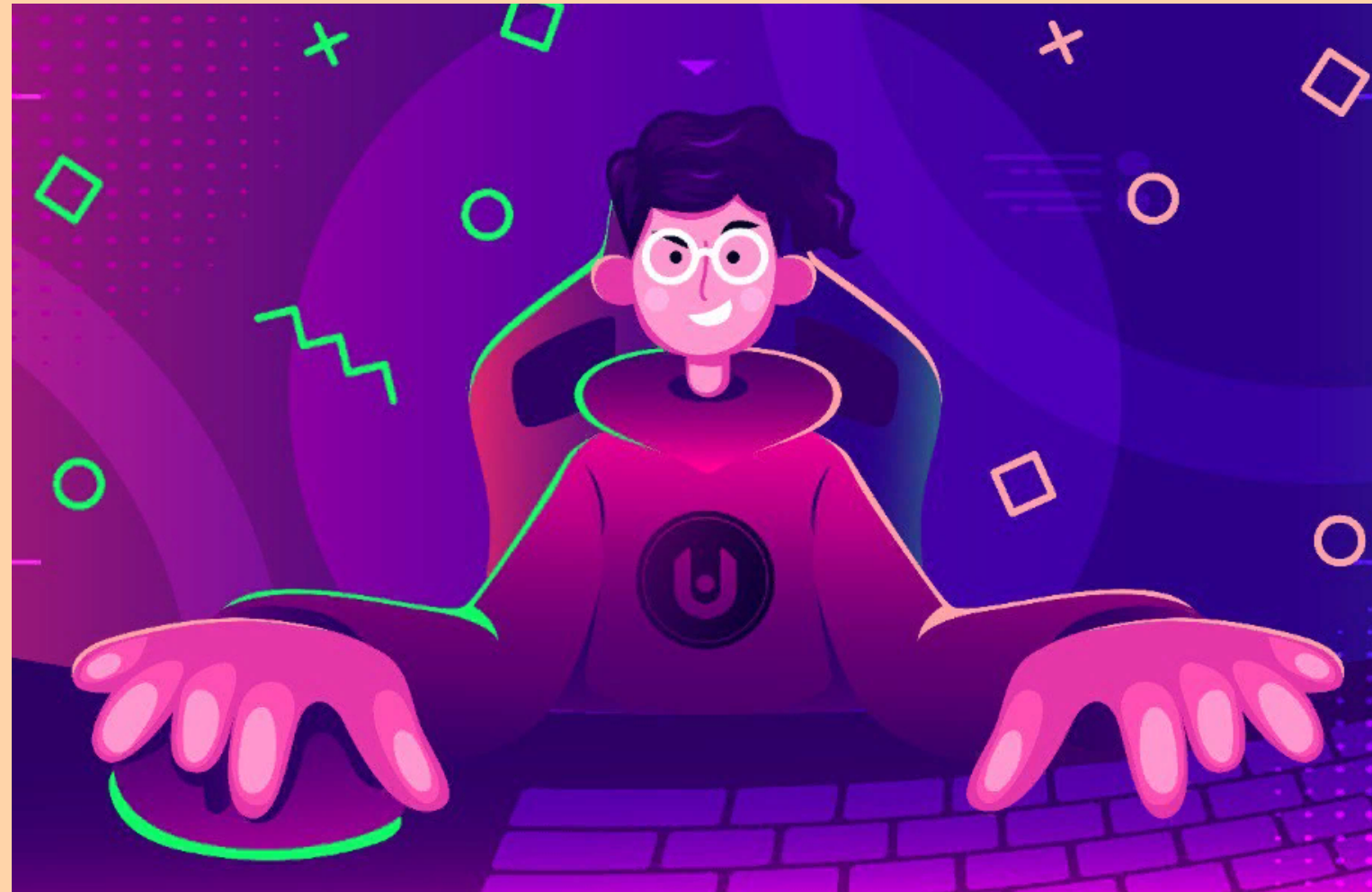
1

Оцените, сколько времени ваш ребенок проводит в сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, игрой, сном, полноценным питанием, прогулками.



2

Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости – чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя.



3

Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.



4

Понаблюдайте за сменой настроения и поведения вашего ребенка после выхода из интернета. Возможно проявление таких психических симптомов, как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить: головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.



5

Поговорите с психологом и воспитателем о поведении вашего ребенка, его отношениях с другими детьми. Настораживающими факторами являются замкнутость, скрытность, нежелание идти на контакт. Узнайте, нет ли у вашего ребенка навязчивого стремления выйти в интернет с помощью телефона или иных мобильных устройств вне дома.



Как справиться с интернет зависимостью

Совет № 1:

Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит.



Совет № 2:



Не запрещайте ребенку пользоваться интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которое ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних обязанностей и пр.). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в сети.

Совет № 3:



Ограничьте возможность доступа к интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате, – это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает ребенок.

Совет № 4:

Предложите ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями, – при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.



Совет № 5:

Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без интернета. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества.



В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту. Информацию, куда обращаться, вы можете найти на сайте «Дети России онлайн» в разделе «Полезная информация»