

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Преодоление и профилактика интернет- зависимости у детей



Интернет сам по себе – ни добро, ни зло. Это всего лишь неотъемлемая часть окружающего мира, который становится все более и более цифровым. Разумеется, дети рано или поздно познают и эту часть мира.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ –

это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.



ЧЕМ ОПАСНА ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТЬ?

Поводы для беспокойства действительно имеются. Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга.

Однако нарушение мыслительных процессов и ухудшение памяти - не единственные негативные влияния интернета на человека. Окунаясь с головой в сети всемирной паутины,

человек постепенно утрачивает навыки реального общения, что приводит к некой асоциальности. Зачем встречаться с друзьями, когда можно поболтать с ними по Skype, зачем с кем-то договариваться в живую или созваниваться, если можно просто отправить письмо по e-mail, зачем искать и покупать товар в обычных магазинах, когда можно приобрести что угодно, не выходя из дома...

То есть описанные ранее как преимущества, все эти удобства при длительном и безальтернативном их использовании превращаются в проблему. Так начинают появляться сложности в общении с новыми людьми, а попадание в незнакомую компанию для интернет-зависимого человека и вовсе становится стрессовой ситуацией.

Дальше человек замыкается в себе, что сказывается на работе или учебе, у него появляются проблемы со сном избавиться от бессонницы без помощи специалиста для него уже не представляется возможным.

Зависимость от интернета возникает по ряду причин и может выражаться в разнообразных формах. Самым распространенным видом интернет-зависимости считается необходимость в непрерывном общении. Это могут быть форумы, социальные сети и различные чаты.

КАКАЯ ПРИЧИНА ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ?

Причина возникновения интернет-зависимости у подростков – это период гормональной перестройки организма, когда для молодежи становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, налаживать

контакты с противоположным полом (конечно, это касается не всех, но многих).

Общение в интернете предоставляет подросткам возможность существовать в образах своих мечтаний, и не выходя за границы этих образов, осуществлять насколько необходимую и желаемую, настолько и невозможную в реальности коммуникативную активность.

Это является основной причиной интернет-зависимости у подростков, а провоцирующим фактором, стимулирующим развитие этой зависимости, выступает анонимность и невозможность проверить, насколько представленная о себе информация действительна.

Еще одной причиной появления интернет зависимости, тесно связанной с предыдущей, является невозможность самовыражения. Человек, с трудом высказывающий свои мысли, неспособный отстоять свою точку зрения, испытывающий страх публичных выступлений, боящийся осуждения реального общества, в общем неуверенный в себе человек, в сети может спокойно высказать то, что накопилось, не боясь неодобрения и непонимания.

СПОСОБ БОРЬБЫ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ

Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью — вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Где вход, там и выход!

Чаще выезжайте на природу, встречайтесь с друзьями, посещайте различные мероприятия, вспомните о давно забытом хобби, начните заниматься спортом, прочтите интересную книгу и т.д. Если вы человек застенчивый,

начните бороться со своей застенчивостью, запишитесь на курсы ораторского искусства.

Если сейчас вы вообще не представляете своей жизни без социальных сетей, вам будет трудно сразу от этого отказаться. Для начала можно сократить время пребывания в них, а дальше, постепенно сворачивая активность, вы сможете свести до минимума свое там присутствие. Что касается людей, то и дело проверяющих почту, здесь можно посоветовать установить для ее проверки определенные часы и строго следовать этому расписанию.



УСТАНОВИТЕ «СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА» ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕТЬМИ ИНТЕРНЕТА

1. Подключение к Сети только с разрешения родителей.
2. Общаюсь в сети, нельзя сообщать незнакомым людям свой телефон, адрес, номер учебного заведения, сведения о своей семье и отправлять свои фотографии.

3. Нельзя договариваться о встрече с интернет-знакомыми, не предупредив родителей.

4. Дети должны сообщать родителям об опасной, неприятной и вообще любой насторажившей их информации из Интернета, от кого бы она не исходила.

5. В виртуальном пространстве, как и в реальной жизни, нужно быть вежливым и доброжелательным и покидать его, если тебя что-то раздражает.

