



Термин «интернет-зависимость» был предложен в 1996 году доктором Айвеном Голдбергом. Первый и важный признак начинающегося заболевания — чрезмерное увлечение Интернетом.

В большей степени зависимыми становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения психического состояния. Участие в виртуальном мире позволяет детям и подросткам расслабиться и абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире, но это происходит лишь на момент пребывания в виртуальном пространстве. Для них реальный мир неинтересен и полон опасностей, так как большинство зависимых - это люди, плохо адаптирующиеся в социуме. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире - виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры. Логично предположить, что выход из виртуальной реальности является болезненным: человек вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что и вызывает снижение настроения и активности, ощущение плохого самочувствия. Большое значение здесь имеет то, что в этом виртуальном мире подросток сам себе хозяин, там он ни от кого не зависит, сам распоряжается тем, что у него есть, сам оценивает свои ошибки и промахи, и сам может их исправить – там он занимается тем, что ему действительно интересно. Часто подростки просиживают за компьютером из-за общения «по сети». Такое общение привлекательно для них тем, что это безопасно – тебя никто не видит, можно не смущаясь и не боясь оценки обсудить любую волнующую тему, создается ощущение причастности к большой компании, своей «тусовке». А для подростков общение с друзьями и своя компания всегда стоят на первом месте.

Основными причинами интернет-зависимости могут быть:

- недостаток общения со сверстниками;
- недостаток внимания со стороны родителей;
- неуверенность в себе и своих силах; застенчивость, комплексы и трудности в общении;
- склонность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- желание ребёнка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
- отсутствие у ребёнка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером;
- формирование интернет - зависимости ребёнка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАЗВИТИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ.

- В случае неуверенности подростка в себе и отсутствие возможности самовыражения, родители должны поддерживать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.
- Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.
- Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами.
- Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.
- Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.
- Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее.
- Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За не имением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и соц-сетям, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.

Очень часто родители жалуются на то, что их дети мало общаются с другими детьми, стесняются, теряются в коллективе – таких называют тихонями, робкими малышами. Причиной этого является детская застенчивость. Она, конечно, не доставляет физических проблем, не влияет на здоровье ребенка, но если ребенок чересчур застенчивый, это может обрекать его на одиночество или формирование сильного, порой невыносимого страха перед общением в обычных, бытовых ситуациях. Если ничего не делать в подобных ситуациях, застенчивость может перейти в невротическое расстройство.

Быть застенчивым - значит бояться общения. Застенчивый ребёнок воспринимает окружающих людей (особенно незнакомых) как несущих определённую угрозу.

На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость формируется в результате негативных переживаний, которые возникают у ребёнка в процессе общения и постепенно закрепляются в сознании.

Застенчивость может быть связано с заниженной самооценкой ребёнка. Считая себя хуже, слабее, некрасивее, чем остальные, ребёнок начинает избегать контактов с окружающими, подсознательно не желая травмировать и без того ущемлённое самолюбие.

Прежде всего, у застенчивых людей часто отсутствуют социальные умения (опыт взаимодействия с другими). Многие из них просто не научились тому, как обращаться с

людьми или как начинать и продолжать разговор. Социальная тревога - еще один фактор застенчивости. Почти каждому человеку знакомо чувство нервозности, возникающее в некоторых социальных ситуациях (таких, например, как встреча с привлекательным незнакомцем). Это чувство является обычно реакцией на страх оказаться не на высоте, смутиться, быть осмеянным или отвергнутым. Хотя боязнь быть отвергнутым - обычное явление, у застенчивых людей она возникает чаще и бывает более интенсивной.

Еще одна проблема застенчивых людей - предубежденность о своей неадекватности. Такое искаженное мышление застенчивых людей особенно ярко выражается в склонности почти всегда обвинять самих себя за неудачи в социальном взаимодействии. Как черта личности застенчивость выражается тенденцией к избеганию других людей. Застенчивые люди также страдают от дискомфорта и состояния психической напряженности в социальных ситуациях. Они затрудняются в установлении визуального контакта с другими людьми, при разговоре отводят глаза в сторону, говорят слишком тихо и проявляют мало интереса или оживления во время разговора.

Воспользуйтесь следующими советами, чтобы помочь ребенку стать уверенным в социальной среде.

1. Поощряйте контакт взглядом. Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

2. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ученику в классе; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

ПОДСКАЗКА: тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.

3. Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях. Подготавливайте ребенка к предстоящему событию — рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

4. Создавайте условия для игр в паре. Фред Франкель, психолог и разработчик всемирно известной Программы тренировки социальных навыков Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, считает, что встречи для игр в паре — лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.