

Интернет зависимость у детей и ее профилактика в семье



Две стороны одной медали

В настоящее время наша жизнь всё теснее связывается с развитием информационных технологий, где на первый план выходит интернет. На данный момент это облегчает решение многих вопросов, таких как: обучение, чтение, покупка товаров, развлечения, без него трудно представить нашу жизнь. В связи с этим, многие задаются вопросом о том, не возникло ли у меня или моего ребёнка зависимости от интернета и окружающих его гаджетов. В последнее время эта зависимость всё чаще наблюдается у детей и подростков.

По словам экспертов, официальной статистики о числе страдающих интернет-зависимостью нет, что отчасти связано с не обращением зависимых за помощью, отчасти – с непризнанием такой зависимости как болезни.

Примерно 7-10 % людей можно ставить диагноз "интернет-зависимость", а "вот уже где-то процентов 40 % — с предрасположенностью к компьютерной зависимости". При этом среди подростков 12-13 лет эта цифра достигает 80 %.

«Термин Internet-addiction (по-русски "интернет-аддикция" или "интернет-зависимость") появился в 1996 году. Его предложил американский психолог доктор Айвен Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете. Тему с удовольствием подхватили журналисты. Посыпались статьи с предположениями, что молодое поколение уйдет в "виртуальный мир" от

скучной реальности. Появились психологи, которые сделали себе имя на Интернет-зависимости.

Профессор Питсбургского университета Кимберли Янг выпустила книги с броскими названиями: "Пойманные в Сеть" и "Запутавшиеся в Паутине".

Но является ли пристрастие к Интернету действительно столь опасным явлением?

Существует ли Интернет-зависимость вообще, и если существует, то какие формы она принимает?

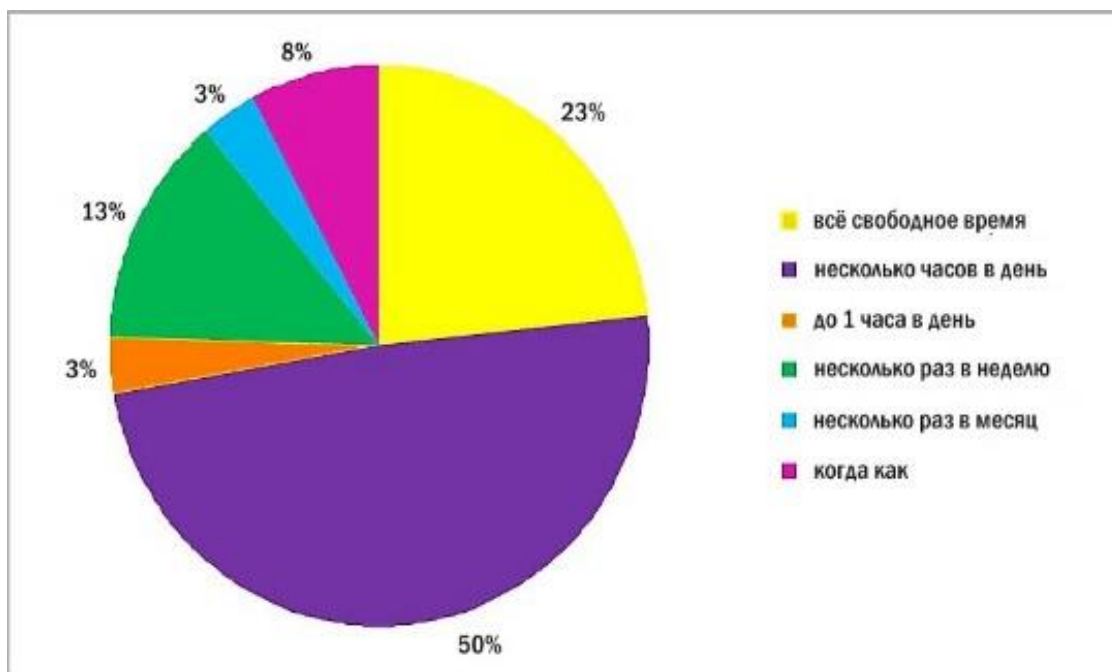
Проблема интернет зависимости

В 2019 году сотрудники Фонда развития интернета и факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова провели совместные исследования интернет зависимости. По результатам тестов выяснилось, что:

- ✓ 54% опрошенных школьников бесцельно «блуждают» по интернету более 6-8 часов в день, причем у каждого четвертого это вошло в привычку;
- ✓ у 52% респондентов появляются признаки апатии и депрессии из-за временного отсутствия интернета;
- ✓ 43% подростков пытаются самостоятельно контролировать время пребывания онлайн.

Более тревожные результаты получили сотрудники «Лаборатории Касперского» в 2020 году. Выяснилось, что по показателю интернет увлеченности российские подростки побили все рекорды: 56 % против 51 % в США и 40 % в Европе. Причем на младшую возрастную группу (8-10 лет) приходится 40 %, а на подростков от 14 до 18 лет – все 68 %. И если в 2010 году ежедневно в интернет выходило 82 % детей, то в 2016 – уже 92 %.

Статистика зависимости от социальных сетей позволяет определить количество времени проведенного онлайн. На экране представлены результаты опросов детей, возраст 8 – 12 лет:



Если вы посмотрите, половина опрошенных проводят в интернете несколько часов в день и 23 % все свое свободное время.

По результатам социологических исследований опубликованных в СМИ:

- ✓ 88% четырёхлетних детей выходят в сеть вместе с родителями. В 8–9-летнем возрасте дети всё чаще выходят в сеть самостоятельно. К 14 годам совместное, семейное пользование сетью сохраняется лишь для 7% подростков.
- ✓ Большинство российских детей выходят в Сеть бесконтрольно. Около 80% детей в России выходят в Интернет через отдельные компьютеры в своих комнатах или через мобильные телефоны.
- ✓ Более 80% российских подростков имеют профиль в социальных сетях, и у каждого шестого из них более 100 друзей. Около 40% детей впоследствии начинают встречаться с сетевыми знакомыми в офлайне.
- ✓ Больше половины пользователей сети в возрасте до 14 лет просматривают сайты с нежелательным контентом, 19% наблюдают сцены насилия, 16% увлекаются азартными играми.

К аналогичным выводам пришли и аналитики Daily Storm, включив Россию в топ-15 зависимых от интернета наций. При ежедневном использовании цифрового пространства по 7 часов 17 минут россияне уступают филиппинцам.

С наличием проблемы и результатами статистики интернет зависимости согласны психологи и других стран. Например, в Австралии, Индии, Китае, Японии, Италии и Южной Корее интернет-аддикция официально признана заболеванием.

Хотя многие психиатры отказываются признавать интернет зависимость психическим расстройством, в мае 2019 года Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) пересмотрела и опубликовала новый классификатор МКБ-11, включив в него диагноз «игровое расстройство».

Сейчас мы изучим причины интернет зависимости

Психологи выделяют несколько причин интернет зависимости людей:

- при стрессах, которые возникают из-за частых ссор в семье, развода или смерти родителей. При периодическом использовании цифрового пространства эмоции становятся более яркими, особенно при получении виртуальных призов, лайков в социальных сетях.
- при попытке избежать излишней опеки со стороны родителей. Интернет становится единственным безопасным местом, где нет запретов, упреков и нравоучений.
- при недостатке внимания. Одна из самых причин интернет зависимости школьников. Именно в интернете ребенок пытается найти новых друзей, с кем можно поговорить, пообщаться, получить одобрение и поддержку.

В группе максимального риска обычно оказываются дети в возрасте от 14 до 18 лет. Им также не хватает внимания и одобрения со стороны близких. Чаще всего психологи называют следующие причины:

- попытки отстраниться от реального мира из-за отсутствия взаимопонимания со сверстниками. Так ребенок пытается вернуть уверенность в общении, найти единомышленников.
- застенчивости. В виртуальном мире намного проще примерить новый образ, придумать игрового персонажа, изменить внешность, а при навыках работы с графическими программами и выдать себя за ребенка состоятельных родителей.
- агрессии со стороны сверстников. В этом случае у подростка появляется страх признаться родителям в эмоциональном или физическом насилии,

но желание найти поддержку заставляет его окунуться в виртуальный мир.

Симптомы интернет зависимости схожи с психологическими признаками зависимостей других типов.



Психологические признаки зависимости:

- Предвкушение сеанса Интернета
- Увеличение времени пребывания в сети
- Безуспешность контроля за использованием Интернетом
- Усталость, вялость вплоть до депрессии в период прекращения пользования Интернетом
- Продление сеансов до абсурдно длительного периода
- Риск утраты социальных связей и жизненных интересов, например: отказ от общения со сверстниками.
- Лживость в отношении родителей, педагогов с целью скрыть увлечение Интернетом
- Использование Интернета как способ убежать от жизни и ее проблем
- Эйфория во время пребывания в сети
- Неспособность остановить сеанс и пребывание в сети.

Физиологические признаки:

- Физическая усталость
- Сухость глаз
- Головные боли
- Боли в спине
- Нарушение режима питания
- Несоблюдение правил личной гигиены
- Расстройство сна
- Изменение характера сновидений.

Интернет, жизнь «онлайн» отделяет личность от реальности, начинается жизнь в другом мире. Желание войти в Интернет постепенно становится компульсивным (навязчивым). Постепенно формируются поведенческие проблемы и исчезает контроль над влечениями. У подростка формируются:

- **Киберсексуальная** зависимость (порносайты, киберсекс)
- Рост **виртуальных** знакомств (они становятся избыточными)
- **Навязчивая** потребность в сети (онлайновые игры и т.п.)
- **Информационная перегрузка** (бесконечные путешествия по сети)
- **Компьютерная зависимость** (навязчивая потребность в компьютерных играх).

Дети с особенностями в развитии нервной системы особенно подвержены зависимости от игр, раздражающих резкими звуками и молниеносной сменой кадров. Сначала происходит привыкание, по силе сравнимое лишь с зависимостью от наркотиков, а спустя некоторое время – может возникнуть даже эпилептический приступ.

Профилактика интернет зависимости

К сожалению, утвержденного метода лечения интернет зависимости пока не существует. При первых признаках интернет зависимости психологи рекомендуют обеспокоенным родителям воспользоваться тестом самодиагностики для детей (20 вопросов), которую в 1995 году предложила доктор Кимберли Янг. Есть также опросник для взрослых для определения интернет-зависимости у детей (9 вопросов). Сейчас я вам предлагаю его пройти. Во время теста вы должны по каждому пункту поставить оценку по 5-балльной шкале Ликерта. После ответа на вопросы достаточно сложить баллы и сравнить результат с предложенной доктором интерпретацией. Отвечайте на вопросы предельно честно.

Итак, у вас 5 вариантов ответа: никогда, редко, иногда, часто, всегда.

Поставьте за ответ:
«никогда» - 1 балл;
«редко» - 2 балла;
«иногда» - 3 балла;
«часто» - 4 балла;
«всегда» - 5 баллов.

№ п/п	Вопрос:	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
1.	Ребенок проводит за компьютером более четырех часов в сутки?					
2.	Не начал ли он пренебрегать учебой и прежними увлечениями после покупки компьютера?					
3.	Крик и агрессивная реакция обычны для ребенка, когда вы пытаетесь отвлечь его от Интернета?					
4.	Ребенок, приходя домой, первым делом садится за компьютер?					
5.	Как часто ребенок жертвует сном ради ночных подключений к Интернету?					
6.	Как часто вам кажется, что ваш ребенок говорит и думает об Интернете даже тогда, когда он отключен от него?					
7.	Уходит ли ребенок от ответа на вопрос, что его так привлекает во Всемирной паутине?					
8.	Отказывается ли ваш ребенок от встреч с друзьями ради подключения к Сети?					
9.	Вы уплачиваете довольно значительные суммы по телефонным счетам из-за подключений вашего ребенка к Интернету?					

Интерпретация:

10-20 баллов. Пока все очень неплохо и для волнений нет оснований: ваш ребенок обычный средний пользователь: Интернета. Если он подолгу находится во Всемирной паутине, то это вызвано в основном учебной деятельностью. Постарайтесь не очень давить на ребенка и не настаивайте на сокращении времени, которое он проводит в Интернете.

21-35 баллов. Следует подумать о том, как уберечь вашего ребенка от проблем, связанных с Интернетом. Попробуйте убедить ребенка, что нездоровый интерес к Интернету искусственно подогревается теми, кто на этом зарабатывает, а ему необходимо готовиться к будущей профессиональной деятельности.

36-50 баллов. Следует бить во все колокола и использовать радикальные меры. У ребенка уже сформировалась зависимость. Если он не

осознает этого, не давайте ему денег на оплату подключений или совсем избавьтесь от компьютера. Попробуйте увлечь его чем-то другим. Если не получается, нужно обратиться к психотерапевту.

Кто хочет протестировать себя и узнать есть ли у вас интернет-зависимость – приглашаю сделать это на индивидуальной консультации с психологом в нашем центре.

Для того, чтобы предупредить возникновение зависимости, рекомендуется следующие условия:

- Дошкольникам можно играть на компьютере не более 10-15 минут в первой половине дня задолго до сна
- Детям с 7 до 10 лет – 15-25 минут
- Детям с 11 до 14 лет – от получаса до 40 минут
- Подросткам до 16 лет – не более 2-х часов
- Подросткам старше 16 лет – 2-4 часа с перерывами.

Самое главное здесь – помнить золотое правило: отдыхай столько, сколько ты работал.

В качестве профилактических мер эксперты советуют соблюдать несколько рекомендаций:

- Определите и ликвидируйте первопричину увлечения виртуальным миром.
- Найдите интересное для подростка и родителей хобби.
- Мотивируйте ребенка на общение в реальном мире и принятие участия в семейных делах.
- Усиливать семейные традиции: играть в игры по вечерам с ребенком, общаться, совместные ужины, прогулки на велосипеде, приглашать друзей в гости.
- Увеличивайте физическую активность за счет посещения секций, кружков.
- Формируйте культуру объятий в семье от 8 раз в день (формируется здоровая привязанность к близким).

- Ограничивайте время пользования цифровыми устройствами. Установить лимит можно через настройки роутера или мобильного телефона, установив сервис родительского контроля.
- Введите правило «день без интернета». На эти дни можно запланировать семейный отдых, посещение парка, аттракционов, семейный просмотр фильмов или поездки за город.
- Включайте компьютер только при необходимости.
- Соблюдение режимных моментов в соответствии с возрастом. За час до сна никаких гаджетов.

Важно! Без крайностей! Не стоит полностью лишать ребенка интернета или игр на телефоне.

Лечение интернет-зависимости

Неудивительно, что лечение интернет-зависимости стало частью дохода психотерапевтов и психиатров, ведь людей с нездоровой тягой к «всемирной паутине» становится все больше и больше. Зависимостью от интернета страдают как мужчины, так и женщины, как молодые (в большей степени), так и взрослые граждане, и их число с каждым годом только растет. Неспособность самостоятельно избавиться от интернет зависимости приводит не подозревавших о столь негативных последствиях онлайн-жизни пользователей в медицинские учреждения, где их лечат от психических расстройств, ставших проявлением привязанности к интернету, а не от интернет-зависимости, так как диагноза «интернет-зависимость» во всемирной практике пока не существует.

Однако, если международное сообщество еще до конца не осознало масштаб бедствия, в некоторых странах интернет-зависимость официально признается заболеванием и ее лечение проводится порой весьма радикальными методами. Так, например, в Китае, где первая клиника для лечения интернет-зависимости появилась еще в 2005 году, пациентам назначают электрошок – устройство, подающее на тело напряжение в тридцать вольт.

При обращении в клинику китайские специалисты вначале проводят диагностику на предмет наличия у человека зависимости. Далее назначается медикаментозное лечение, иглотерапия и в обязательном порядке физические нагрузки. В подобных клиниках для пациентов установлен строгий распорядок: в течение 10-15 дней (именно столько в среднем длится лечение) человек встает в шесть утра, занимается спортом, поет хвалебные

песни, пьет антидепрессанты и получает разряды электротока. Также в Китае существуют специальные лагеря казарменного типа для подростков, которым менее 18 лет. Туда их привозят родители на срок до полугода. Все это время зависимые от интернета подростки находятся на территории центров, изучают строй-подготовку и также, как и взрослые, лечатся разрядами электричества.

Такое лечение интернет зависимости не находит понимания в мире, и даже некоторые местные врачи против применения электрошока, особенно если это касается лечения детей.

В Финляндии к зависимым от интернета относятсянисходительней, даже предоставляют отсрочку от призыва в армию.

Первым в мире центром поддержки интернет-зависимых стал центр, созданный самым известным и авторитетным исследователем в данной области — Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского университета (Брэтфорд), автором переведенной на многие языки книги — «Пойманные в Сеть». Созданный ею в 1995 году Центр (Center for On-Line Addiction — Netaddiction.com) оказывает консультации не только обычным людям, но и корпорациям, образовательным учреждениям и психиатрическим клиникам.

В России лечение интернет зависимости тоже проводится, но список клиник, занимающихся реабилитацией таких больных, ограничивается пределами Москвы и Санкт-Петербурга. Дело все в том, что лечиться идут единицы. Потому что большинство зависимых либо себя таковыми не считают, либо пытаются самостоятельно бороться со своим пристрастием. Вот что по этому поводу говорит Константин Блохин, психиатр клиники «Психическое здоровье» — «Пусть в клинике я работаю не очень долго, не помню ни одного обращения зависимых от интернета людей». Также врач поясняет, что при подобном диагнозе применяются такие же методы, как и при лечении наркомании — психотерапия, активные физические упражнения и рефлексотерапия.

«Сегодня в российских центрах применяют два метода лечения компьютерной зависимости: психотерапия и психофармакотерапия. Если первое подразумевает лечение без медикаментов, то второе — прием психотропных средств (антидепрессанты и противотревожные препараты) и использование капельниц» — говорит Дмитрий Федотов, психиатр клиники СПО Центр.

В завершении нашей встречи хочется сказать, что современные дети и подростки много времени проводят в интернет-пространстве и не всегда это

их это развивает, а часто даже наносит вред их здоровью, в том числе и психологическому. Поэтому родителям важно следить за тем, чтобы виртуальное обучение и досуг приносили максимум пользы, и оградить подрастающее поколение от опасностей, которые поджидают их за экранами компьютеров, планшетов и смартфонов.

Интернет-зависимость у подростков. Рекомендации родителям.

В нашей жизни всё чаще на первый план выходит интернет, и многие задаются вопросом о том, не возникло ли у моего ребёнка зависимости от интернета и окружающих его гаджетов. В последнее время эта зависимость всё чаще наблюдается у детей и подростков.



В настоящее время наша жизнь всё теснее связывается с развитием информационных технологий, где на первый план выходит интернет. На данный момент это облегчает решение многих вопросов, таких как: обучение, чтение, покупка товаров, развлечения, без него трудно представить нашу жизнь. В связи с этим, многие задаются вопросом о том, не возникло ли у меня или моего ребёнка зависимости от интернета и окружающих его гаджетов. В последнее время эта зависимость всё чаще наблюдается у детей и подростков.

О причинах возникновения данного явления у подростков, можно говорить много. Но в действительности только одна большая причина заставляет подростка проводить большее количество времени за компьютером.

Это происходит тогда, когда виртуальный мир становится интереснее окружающей действительности или выступает способом избегания пугающих или неудовлетворительных обстоятельств.

Признаки интернет зависимости у ребёнка

Если вы стали наблюдать за ребёнком и увидели некоторые из перечисленных ниже признаков, стоит больше уделить внимание этой проблеме.

- ✓ Ребёнок проводит в глобальной сети больше свободного времени, чем прежде. Его тяжело оторвать от этого занятия.
- ✓ У ребёнка нарушается сон, он беспокойно спит ночью.
- ✓ У ребёнка снижается успеваемость в учёбе, он становится рассеянным и невнимательным.
- ✓ Виртуальное общение вытесняет реальное. Ребёнок не общается с окружающими, не играет с друзьями, пропускает школу и секции, не ходит гулять.
- ✓ У ребёнка наблюдаются нарушения режима дня, отсутствие аппетита.
- ✓ Нестабильное настроение ребёнка, частая смена настроения, скрытность.
- ✓ У ребёнка появилась необходимость быть «онлайн» ежеминутно. Стремление регулярно проверять социальные сети и онлайн-игры.
- ✓ Если ребёнок остаётся без интернета, он становится агрессивным и его всё раздражает, может устроить истерику.

Большее внимание подростков при пользовании интернетом обращено к социальным сетям:

- ✚ Подросток чувствует себя уверенней с интернет-друзьями, так как ему комфортнее общаться, когда он не видит лица своего собеседника.
- ✚ Застенчивые подростки в интернете могут создать себе новый образ, который будет нравиться им больше чем тот, который у них есть в жизни.
- ✚ Физическое или эмоциональное насилие со стороны сверстников, часто влечёт за собой зависимость от сети. Подросток, который боится признаться в этом родителям, ищет поддержку в сети.

Так что же делать родителям, чей ребёнок попал в сети всемирной паутины, которая заменила ему реальный мир?

- ✚ **Начните с себя.** Оторвитесь от работы или другого пусть даже очень важного на первый взгляд занятия. Выкроите минутку. Предложите ребёнку заняться игрой «оффлайн» (как сказали бы те, кто проводит много времени во всемирной сети).
- ✚ **Поймите причины.** Любое зависимое поведение напрямую связано с потребностью человека уйти подальше от дискомфортной реальности. В случае с подростком стресс могут вызывать трудности в социальной адаптации, конфликты со сверстниками, неудачи в учёбе и многое другое.
- ✚ **Предложите альтернативу.** Подросток чаще впадает в зависимость, тем самым заполняя «пробел» в других сферах своей жизни. Выявив эти пробелы самостоятельно или же с помощью специалиста, родителям следует поискать для ребёнка другой способ получения недостающего. Если подростку не хватает общения со сверстниками, можно поискать для него кружок или секцию. Если ребёнку не хватает ярких впечатлений, стоит посмотреть в сторону соревновательных видов спорта.
- ✚ **Наладьте контакт.** Выстраивание доверительного общения сглаживает многие углы и шероховатости.
- ✚ **Не критикуйте.** Для взрослого человека критика может быть стимулом для развития. Но для подростка, чья самооценка часто реактивна и зависит от мнения окружающих, она болезненна.
- ✚ **Сначала говорите про чувства, потом про действия.** Ещё одна ошибка подавляющего числа родителей заключается в том, что, слыша о проблеме у сына или дочери, они сразу предлагают готовое решение. Но первое, что нужно сделать, это разделить чувства. Иногда достаточно просто выслушать ребёнка, чтобы он сам увидел пути разрешения ситуации.
- ✚ **Проводите время вместе.** Приветствуется любое совместное времяпрепровождение, например, прогулки, пикники, походы в кино, занятия спортом, совместные развлечения. Всё это способно показать подростку, что в реальном мире можно получить приятные эмоции без интернета.

Иногда, вышеперечисленных рекомендации бывает недостаточно для решения проблемы. В таком случае мы рекомендуем вам обратиться за помощью к специалисту. Квалифицированный психолог или психотерапевт поможет справиться с этой зависимостью.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать 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 неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.

Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.
2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).
3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.
4. Прививать ребёнку семейное чтение.

5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.
6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Обязательно приглашать в гости друзей сына или дочери.
7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время.
8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.
11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его к играм своего детства.
12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на входение в компьютер.
13. Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
14. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм естественно).
15. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, алкоголя, телевизора? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости.

Источник: Сообщество ВКонтакте «Завуч_Директор_Советник»
https://vk.com/deputy_director