ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ.

Развитие современных технологий привело к обширному использованию компьютера в жизни людей. В связи с этим появилась новая проблема современного общества: интернет – зависимость, которая оказывает негативное влияние на физическое и психологическое здоровье человека.

Зависимость от гаджетов и интернета может возникнуть с 2-3 летнего возраста, когда ребенок только начинает проявлять интерес к современным технологиям. В возрасте 10-14 лет дети наиболее подвержены компьютерной зависимости. По статистике, на одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков. Связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

На детский телефон доверия за помощью часто обращаются родители, дети которых уже давно подвержены компьютерной зависимости. Помочь им уже очень трудно в силу того, что детям уже 16-18 лет и стадия компьютерной зависимости к этому времени очень велика.

Если вы заметили, что ребенок без скандала не может оторваться от компьютера; игнорирует ваши просьбы помочь по хозяйству; предпочитает посидеть в Сети, нежели встретиться с друзьями; не успевает по учебе; небрежен; не знает, чем себя занять, если не может выйти в Сеть, - то знайте - ваш ребенок зависим от компьютера и интернета в целом.

В сущности, любой родитель понимает сразу, когда его чадо становится зависимым от компьютера.

Сколько потребуется времени, чтобы ребенок вновь вернулся «в реальность», - сказать трудно. Потому что это зависит от индивидуальных особенностей его личности, а также от того, насколько он сильно успел привязаться к компьютеру.

Простые запреты и даже небольшое ограничение в пользовании интернетом вызовут агрессивную реакцию со стороны ребенка.

Существуют рекомендации, которые вы можете выполнить самостоятельно:

1. Следует признать всей семьей существование зависимости и совместно решить, какими способами вы сможете ее побороть.

2. Найдите первопричину такого поведения. Может быть, что уход в компьютер, это уход от реальных проблем: проблем со сверстниками, неудачной первой любви или чего-то ещё. Постарайтесь выявить, что не так. Чаще разговаривайте с ребёнком.

3. Родителям нужно проявлять интерес к увлечениям ребенка. Это повысит доверие, а значит, ребёнок охотнее станет делиться своими переживаниями, эмоциями и с большим желанием будет следовать вашим советам.

4. Пустоту, которая появится после отказа от игр, нужно обязательно заполнить другим увлечением. Запишите ребенка в спортивную секцию, танцевальную студию, художественный кружок, чаще ходите в театр, походы, привейте любовь к литературе. Идеальное решение – найти такое увлечение, которое заинтересует всю семью.

5. Не критикуйте, не ругайте и тем более не наказывайте физически ребенка. Такие действия усугубят проблему и отдалят его от вас.

6. Если у ребенка заниженная самооценка, он застенчив, не уверен в себе, ищет одобрение и успешность в сети, хвалите его за любое достижение, которое не зависит от виртуального мира.

7. Если ребенок получает хорошие отметки, выполняет работу по дому, воспитанно себя ведет, то не следует поощрять его за это лишним часом за компьютером. Напротив, постепенно ограничивайте ему время проведения за компьютером.

8. Профилактика зависимости бесполезна без положительного примера родителей. Поэтому и вам не стоит засиживаться за ноутбуком или планшетом, пусть мамин или папин образ жизни подвигнет детей на большую активность.

9. Не игнорируйте вопросы своего ребенка, старайтесь сами объяснять непонятное, не отсылайте его за информацией в интернет, тем самым вы повысите свой авторитет в его глазах.

Для дошколят и первоклассников время за компьютером не должно превышать 10-ти минут в день, всего лишь 15 минут рекомендуют проводить детям вторых - пятых классов и 20 минут ученикам шестых-седьмых классов. Старшеклассникам нормы Минздрава предписывают не более 30-ти минут непрерывной работы за компьютером на первом часу занятий и 20-ти минут на втором. Безопасная норма компьютерных игр, которые так любят современные подростки, составила 10 минут для детей младших классов и 15 минут для старшеклассников. Кроме того, категорически запрещаются компьютерные игры перед сном.

Как показывают статистические данные даже не очень продолжительная работа за компьютером, около 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как от обычных учебных занятий усталость появляется только у 54 % детей. Зачастую, увлекшись компьютерной игрой, дети не замечают переутомлений, которые в дальнейшем сильно отражается на их зрении. Усталость, рассеянность внимания, беспокойство начинают проявляться у детей уже после 15-ти минутной работы за компьютером, а после 20-ти минут у 25 % детей специалистами были зафиксированы неприятные явления со стороны зрительного аппарата и центральной нервной системы.

Воспитание детей — это процесс не простой, но выполнимый. Чем больше вы достигнете понимания со своим ребенком, тем лучше будет результат. Как известно, запретный плод сладок. Поэтому стоит подходить к вопросу избавления от зависимости с осторожностью. Самое лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, это не позволить увлечению интернетом перерасти в состояние болезненной зависимости.

В современное время, все сложнее становится бороться с зависимостью самостоятельно. Поэтому, если поведение вашего ребёнка только начинает походить на признаки, что описывались выше – незамедлительно обратитесь к специалисту!

Детский психолог или психотерапевт поможет в решении проблемы, а также вы получите полезные рекомендации для дальнейшего воспитания.