



Министерство экономического развития
и инвестиций Самарской области

Ярче

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ



ПОДРОСТКОВАЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ






Что такое игровая и интернет-зависимость?


Игровая и интернет-зависимость – это навязчивое влечение к пребыванию в виртуальной реальности, которое занимает большое количество свободного времени и в результате которой у детей и подростков возникают проблемы в построении отношений со сверстниками, проблемы с успеваемостью в школе, достижении успехов в хобби и т.д.


Это навязчивое влечение (или «компульсия») ощущается как крайне острая потребность, которая должна быть моментально удовлетворена. Если этого не происходит, то дети и подростки, склонные к игровой и интернет-зависимости, испытывают тревогу и страх. Например, можно заметить, что в целом современные люди значительно чаще, чем это необходимо, прибегают к проверкам социальных сетей. Так может выражаться их стратегия контроля за переживанием неприятных для них эмоций.

Мой ребенок любит играть в видеоигры на компьютере. Есть ли у него зависимость?

Действительно, как отличить увлечение компьютерными играми от зависимости? Можно выделить несколько особенностей поведения детей и подростков, которые указывают на ее наличие:

 Вы замечаете, что ребенок отказывается встречаться со своими друзьями, если стоял выбор между прогулкой с ними или игрой на компьютере; забрасывает хобби, которыми раньше увлекался; хуже учится в школе.

 Количество времени, которое ребенок проводит в Интернете постепенно увеличивается.

 Ребенок испытывает гнев, злость и раздражение при попытках родителей ограничить или запретить использование гаджетов.

Вы обнаруживаете, что ребенок стал хуже справляться с деятельностью, требующей высокой концентрации внимания при том, что раньше это не вызывало трудностей. Например, ребенок больше не может осилить прочтение толстой книги.



Ребенка сложнее привлечь к уборке дома, помощи по хозяйству.



Ребенок начинает обманывать и скрывать от родителей, сколько на самом деле он проводит времени в Интернете, либо играя в компьютер.



Ребенок может пренебрегать сном для того, чтобы провести это время в Интернете.



Вы чувствуете потерю эмоциональной близости с ребенком.



Если вы заметили более трех симптомов - это первые признаки интернет-зависимости.

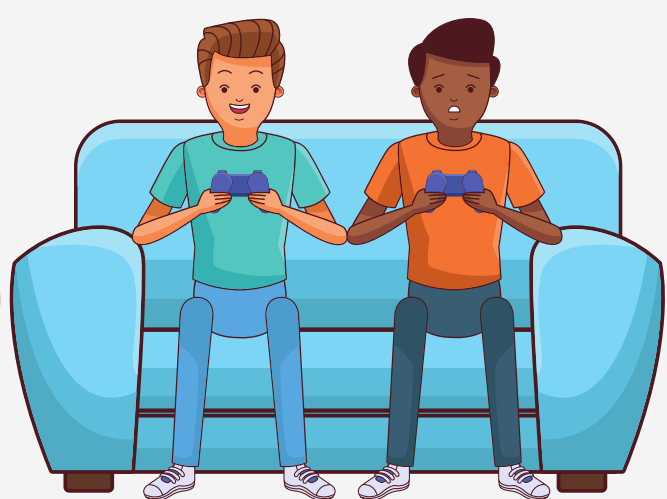
Почему возникает игровая и интернет-зависимость?

Основная психологическая функция любых зависимостей – это бегство от неудовлетворяющей реальности (эскапизм). Наличие зависимости более характерно для подросткового возраста, недели для детского.



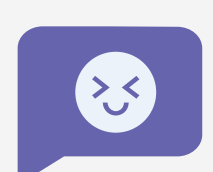
В подростковом возрасте у человека развивается самосознание, начинаются поиски своего места в этом мире.

Те ценности и мировоззрение, на которые он опирался в более раннем возрасте, перестают соответствовать его ощущению себя. Поэтому появляется потребность в их самостоятельном формировании, узнавании себя, своих особенностей: в чем он схож, а чем отличается от других людей.



Так, подросток стремится найти свой круг общения, социальную группу, к которой он мог бы себя отнести, с одной стороны.

Подросток крайне уязвим. Не имея сформированного представления о себе и своих возможностях, он часто переживает тревогу и страх неудачи. Непринимая окружение, проблемы в семье могут привести к усугублению этих переживаний.



Виртуальное пространство позволяет подростку проявлять себя как захочется. Персонажи видеоигр, как и созданные пользователями аватары, как правило, наделены выдающимися чертами. Подросток реализует в Интернете те переживания – чувства принятия, одобрения, восхищения; которые хотел бы испытать в реальной жизни.



Видеоигры обладают развитой системой поощрения: игрок быстро получает вознаграждение, которое вызывает мгновенное чувство удовлетворенности собой и проделанной работой. Таким образом, возникает желание этот опыт повторить.



Я думаю, у моего ребенка интернет-зависимость. Мне следует полностью запретить ему выходить в Интернет?

Интернет и информационные технологии стали неотъемлемой частью нашей жизни. Так, запрещая выход в Интернет, вы можете невольно отгородить подростка от его друзей, с которыми он может общаться в виртуальном пространстве. Это, безусловно, вызовет у него сильное переживание и тревогу.

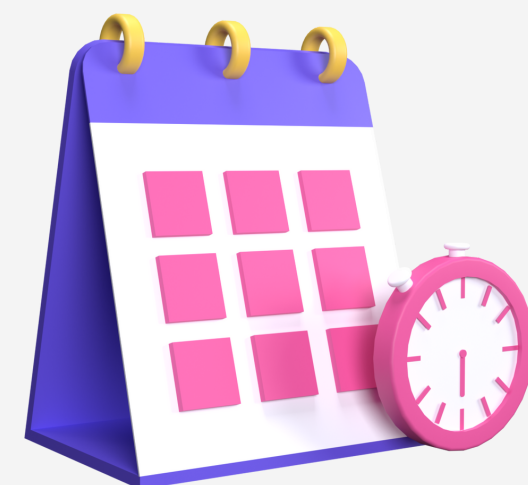


Рассматривая перспективу полного отказа от Интернета, можно подобрать аналогию с борьбой с перееданием как со способом почувствовать себя лучше в стрессовой ситуации путем полного отказа от еды. Безусловно, существует вредная пища, но вся она таковой является.

Значительно более продуктивным решением будет обучение ребенка правильному использованию Интернета.

Как правильно пользоваться Интернетом и информационными технологиями?

- Следите за режимом ребенка. Соблюдение режима позволяет снизить уровень тревоги. Так, договоритесь с ребенком о количестве ежедневного времени, проводимым им в Интернете и времени, когда он может играть в видеоигры.



- Наблюдайте за собой. Замечали ли Вы в себе склонность к чрезмерному использованию Интернета? Возможно, ребенок просто дублирует ваше поведение.

- Использование Интернета для развития навыков, которые можно применять в реальной жизни. Например, если ребенок или подросток увлечен рисованием, предложите ему создать сообщество в социальной сети, где он мог бы размещать свои работы.

- Введение в семье «цифровых диет». Выберите день в неделю, в который все члены Вашей семьи не будут использовать телефоны и пользоваться Интернетом. Проводите время друг с другом, общайтесь, играйте в настольные игры и т.д.

- Научите ребенка переживать скуку. Современный мир требует от человека постоянной включенности в деятельность.



- Нередки ситуации, в которых ребенок ходит на секции и кружки, и при это не имеет свободного времени. Такой ребенок лишен переживания скуки, т.к. постоянно чем-то занят.

Это приводит к тому, что в более старшем возрасте, человек может прибегать к легкому доступу в Интернет в те моменты, когда ему скучно, чтобы делать хоть что-то и не чувствовать неудобства.

Чем еще я могу помочь своему ребенку?

Подросткам свойственно желание стать взрослыми. Поверьте в ребенка: дайте ему ту часть ответственности за его жизнь, которую он сможет нести, поддержите его в этом.



Для подросткового возраста типично желание к самостоятельности: большую роль играет группа сверстников; семья же становится менее важной.

Отношения с родителями ухудшаются, часто превращаются в серьезные конфликты, которые также могут способствовать формированию зависимости. Тем не менее, родители продолжают оказывать влияние на жизнь подростка, но только если удастся построить доверительные отношения в семье.

Вот почему построение доверительных отношений, поддержка ребенка, искренний интерес к его жизни и его личности – это самое важное, чем Вы можете ему помочь.



Памятка по профилактике зависимостей (Л. Гастинг, адаптировано К.С. Лисецким)

Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал (а),
Ты, начиная давать советы,
Не делаешь то, о чем я прошу тебя.
Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал (а),

Слушай же! Все, что мне нужно –
Только выслушать меня,
Не разговаривая и не делая что-то для меня.
Просто выслушай.
Я и сам могу себе помочь, я не беспомощен,
Может быть, я обескуражен и запинаюсь,
Но я не беспомощен.

Когда ты делаешь что-нибудь за меня,
То, что я могу и должен делать сам,
Ты содействуешь моему страху и
нерешительности.

Дай мне возможность
Самому решать свои проблемы,
Так, пожалуйста, выслушай меня!
И если ты тоже хочешь высказаться,
Подожди и я выслушаю тебя.



**Памятка для родителей
по профилактике
игровой и интернет-зависимости**

Создано при грантовой
поддержке Министерства
экономического развития и
инвестиций Самарской области