

# ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

**Інтернет-залежність** – це явище, яке в останні роки набуло справді вражаючого розмаху. Особливо небезпечною вона є для дітей і підлітків, адже їм набагато складніше самостійно впоратися з потягом до онлайн-життя і вчасно зупинитися.

Інтернет сам по собі не є хорошим чи поганим - це просто частина світу, який нас оточує, - багато в чому корисна і потрібна. Будучи невичерпним джерелом інформації, інтернет приваблює дітей можливістю дізнатися і побачити все що завгодно. Цікава до всього дитина прагне отримати якомога більше: спілкування, ігор, мультфільмів, розваг - і тому багато часу проводить у віртуальному просторі, часто на протигагу реальному життю. Соціалізацію і спілкування з однолітками замінює фактично однобоким онлайн-спілкуванням. Активним іграм на свіжому повітрі все більше дітей протиставлять мережеві ігри, далеко не завжди нешкідливі. Іноді пошук нової інформації стає буквально нав'язливою ідеєю.

Інтернет-залежність супроводжується відхиленням у поведінці, за якого в людини порушується відчуття реальності, втрачається відчуття часу і критичне мислення, обмежується управління своїми вчинками. Дитина стає менш активною, порушується цикл сну і неспання.

Настає психічна та фізична залежність. Механізм її формування дуже схожий з нікотиновою, алкогольною і наркотичною, хоча в інтернет-залежності немає прямої діючої речовини. Це не хімічна, а виключно психічна залежність, що впливає, втім, на ті ж рецептори в центрах задоволення.

Як не прикро, інтернет-залежність зараз спостерігається навіть у малюків-дошкільнят.

Напевно серед ваших знайомих знайдуться діти, що вміло використовують планшет батьків або навіть володіють власним. Це ж так зручно: відволікти малюка, включивши йому розвивальний мультик або корисну гру. Тим часом, перекладаючи на електронні девайси функції розваг та виховання дітей, батьки самі формують основу майбутньої інтернет-залежності.

У школярів підліткового віку залежність від інтернету може говорити також про наявність психологічних проблем - нереалізованості в колі спілкування, проблемних відносин у родині, труднощів з навчанням, від яких підліток поринає в більш успішне віртуальне життя.

Не варто діагностувати інтернет-залежність у кожної дитини, яка отримала доступ до всесвітньої мережі. Те, що сучасні діти деякий час проводять онлайн і черпають інформацію з інтернету, - це нормально. Все-таки ми живемо в еру цифрових технологій, і багато процесів дійсно простіше і зручніше здійснити віртуально.

- Якщо поведінка дитини не змінилася, успішність у школі не погіршилася, настрої і самопочуття хороші - причин для тривоги, швидше за все, немає. Коли ж варто занепокоїтися?

- Якщо дитина стала проводити за комп'ютером більше часу, ніж раніше (більше 6 годин на тиждень);
- Якщо віртуальне спілкування стало для неї важливішим, ніж реальне - вона пропускає школу, перестала виходити на прогулянки у двір і т.д.;
- Якщо спостерігаються порушення сну, апетиту, зміна звичного режиму;
- Якщо дитина стала схильною до частих перепадів настрою, неадекватно (агресивно) реагує на прохання вимкнути комп'ютер;
- Якщо за неможливості бути онлайн вона тривожна, пригнічена, постійно згадує про справи "в мережі";
- Якщо дитина неохоче розповідає або взагалі приховує, чим займається в мережі, що шукає, у що грає.

### **Для дітей найбільш характерні три форми інтернет-залежності:**

- ігрова залежність - пристрасть до онлайн-ігор;
- залежність від соцмереж - пристрасть до віртуальних знайомств і спілкування онлайн, постійне спілкування на форумах, у чатах, у соціальних мережах на противагу живому спілкуванню;
- нав'язливий веб-серфінг - хаотичні переходи з сайту на сайт, без конкретної мети.

### **Як боротися**

Як і будь-яку хворобу, інтернет-залежність простіше не допустити, ніж потім лікувати. Тому краще всього займатися профілактикою, а саме:

- не залишати без уваги перші етапи знайомства дитини з інтернетом: поговорити, пояснити основні правила онлайн-життя, звернути увагу на можливість використання Мережі для навчання та саморозвитку;
- встановити чіткі рамки користування інтернетом (тільки постарайтеся обійтися без заборон - їх-то якраз найбільше хочеться порушувати, краще просто регламентувати час знаходження в мережі);
- не випустити з уваги активність дитини в соцмережах. Причому НЕ обов'язково встановлювати стеження та тотальний контроль - досить "зафрендити", регулярно переглядати оновлення її сторінки, брати участь в обговореннях. Ви ж сучасні батьки сучасної дитини!

Ну і звичайно, дуже важливо, щоб в житті дитини було багато захоплень і активностей, які займали б її час і були б насправді цікаві. Навчіть її кататися на роliках, подаруйте акваріум з рибками, поповніть домашній запас настільних ігор.

Не менш важливо, щоб свої захоплення дитина могла обговорити з батьками, зустрівши живий відгук і непідробний інтерес - тоді їй не знадобиться шукати однодумців у віртуалі.

Якщо все-таки проблема інтернет-залежності вже виникла - першим і найбільш важливим кроком є встановлення так званого батьківського контролю. Це спеціальний софт, за допомогою якого можна контролювати, як довго дитина

сидить в Інтернеті, які сайти відвідує, що робить. Більше того, програми батьківського контролю здатні не тільки інформувати батьків про діяльність дитини, але й регулювати час її перебування в Мережі, блокувати ті чи інші сайти або встановлювати допустиму тривалість роботи на них.

### **Рекомендації батькам щодо профілактики інтернет-залежності дітей**

1. Не купуйте дитині персональний комп'ютер. Він повинен знаходитися в загальній кімнаті вашої квартири, а не в кімнаті дитини. Тоді вам не потрібно буде щохвилини перевіряти, чим займається син чи донька.

3. Строго стежте за тим, щоб дитина проводила більше часу на повітрі, в компанії своїх однолітків. Не забувайте про позашкільні заняття і захоплення. Тоді ризик потрапити в Інтернет-залежність буде набагато менше.

4. Якщо ваша дитина відчуває труднощі в спілкуванні з однолітками, наприклад, через надмірну сором'язливість, допоможіть їй налагодити контакти, можливо, за допомогою психолога. Запрошуйте додому її однокласників, запропонуйте синові або доньці записатися в театральний гурток чи студію художнього слова - ці заняття сприяють усуненню комплексів у спілкуванні.

Не забувайте і про те, що батьки - найкращий приклад для дитини. Тому вимкніть комп'ютер і сходите усією родиною на пікнік, до музею, чи просто відкрийте для себе нові туристичні маршрути. Це стане найкращою профілактикою інтернет-залежності.