

ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Причины часто зависят от психологических особенностей подростка и его склонности к каким-либо действиям. Например, сегодня в сети можно найти большой выбор онлайн игр. К ним можно отнести азартные игры, такие как казино, покер. Дети младшего возраста часто не могут оторваться от игр-стрелялок, различных ферм. Причины интернет зависимости у детей и подростков формируются с высокой скоростью, с учетом возрастного изменения и формирования психики.

Иногда главной причиной является педагогическая запущенность детей, склонность к сетевому общению, обмену картинками, фотографиями, информацией. Данному состоянию подвержены лица, которые чувствуют себя уверенней, не видя собеседника. Еще одна причина – необходимость в информационном поиске. Заключается в постоянном нахождении любой информации, которая вызывает интерес. Часто это приводит к информационному переизбытку.

ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Признаки у детей и подростков выражаются в следующем:

- ощущение эйфории в период нахождения в сети, а в момент отдыха от компьютерного общения тинейджер испытывает апатию к окружению;
- человек перестает выходить на улицу;
- подросток не встречается с друзьями, теряет контакты со всеми знакомыми людьми в реальной жизни;
- постоянно ведет разговоры об интернет технологиях, о сайтах, которые он посетил;
- потеря режима жизни, времени;
- снижение двигательной активности;
- проблемы в учебном заведении из-за невнимательности и неусидчивости.

Все вышеперечисленные признаки интернет зависимости часто подростки опровергают, реагируя на замечания бурно.

К СВЕДЕНИЮ:

Основной причиной развития зависимости детей от интернета является нехватка родительской опеки, внимания и любви.

ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Не каждый человек попадает в зависимость от компьютерных технологий. Следует отметить несколько факторов, провоцирующих компьютерную зависимость, которые аналогичны алкогольной или наркотической зависимости: это семейные проблемы и когда ребенку недостаточно заботы и внимания родителей. Поддержку и отвлеченность от повседневной жизни он ищет в виртуале.

Последствия интернет зависимости у детей и подростков выражаются в таких психологических проявлениях:

- все свободное от учебы время тинейджер проводит за монитором, отказываясь от живого общения, активного образа жизни;
- теряется интерес к происходящим вокруг событиям;
- снижается аппетит;
- нарушаются фазы сна;
- возникает эмоциональная нестабильность;
- появляется раздражительность и гнев при принудительном отключении компьютера.

У подростка быстро возникает зависимое состояние, при котором человека ничего не интересует кроме посещений различного рода сайтов в сети. Часто такому состоянию подвластны лица, склонные к психической неуравновешенности, мнительные и эмоционально слабые личности. Подростки часто пребывают в депрессивном настроении, имеют проблемы с общением и трудности с учебой. Лица, большую часть времени проводившие за компьютером, склонны к ожирению и болезням двигательной системы.

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

Имеется ряд правил, которые помогут уберечь ребенка от посиделок у компьютера. Прежде всего, родители должны больше времени проводить с ребенком, интересоваться его увлечениями. Родители, которые занимаются своими собственными делами, сами провоцируют ребенка искать поддержку и общение в сети интернет.

Следует подумать, чем ребенка можно занять кроме учебы. Для этого необходимо провести с ним беседу, в ходе которой поинтересоваться, чем бы он хотел заниматься, и какой род занятий ему больше по душе. Профилактику интернет зависимости у подростков нужно использовать до того, как ребенок заинтересуется компьютерными технологиями с дальнейшим проведением времени за ним.

ЛЕЧЕНИЕ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

Снизить тягу к интернету можно при соблюдении таких пунктов:

1. В свободное время заняться физическими упражнениями: прогулка, бег, тренажеры.
2. Устраивать себе несколько дней нахождения в оффлайне. Это могут быть недалекие поездки, посещение интересных мест.
3. Путешествия и знакомство с новыми людьми могут повлиять на пересмотр своей зависимой от всемирной сети жизни.
4. Нужно больше уделять внимания учебе, книгам. Можно предложить ребенку интересную литературу или книги по его вкусу.

Интернет сегодня — один из главных источников полезной информации. Чтобы подросток полностью не отдался виртуальной реальности, забросив учебу и смысл жизни, родителям придется больше посвящать себя интересам ребенка, чтобы жизнь и досуг стали разносторонними.