



Виртуальный мир для детей бывает настолько привлекательнее реальной жизни, что часто они теряют себя в нем — смартфон заменяет «живую» дружбу и общение тет-а-тет. Появился даже новый термин — фоноголизм, о нем говорят, когда использование телефона превращается в поведенческую зависимость, которую приходится контролировать, а иногда и обращаться за помощью к специалистам. Когда ребенок сидит за компьютером, для большинства родителей это удобно, поскольку подросток находится всегда в их поле зрения, а не гуляет без дела на улице. Момент привыкания ребенка к компьютеру уловить довольно трудно, поэтому родители замечают неладное только тогда, когда компьютерная зависимость полностью поглотила помыслы их ребенка.

Признаки игровой зависимости у подростков

- *плохая успеваемость;*
- *апатия, отсутствие интереса к жизни и окружающему миру;*
- *депрессия;*
- *отсутствие аппетита;*
- *нарушение сна;*
- *чрезмерная агрессия при отсутствии доступа к компьютеру;*
- *повышенный интерес к денежным средствам.*

При появлении таких признаков зависимости родителям следует, прежде всего, найти причину, по которой подросток чрезмерно увлекся компьютерной игрой. Возможно, понадобится помощь профессионального психолога или психиатра.

От чего подростки убегают в онлайн

В каком состоянии мы склонны больше времени проводить у экрана? Чаще всего это происходит, когда нам плохо, скучно, а в реальности не хватает интересных событий и живого общения.

Примерно то же самое происходит и с подростками. Для них это способ уйти от реальности, в которой они не справляются со «сложными» эмоциями, такими как страх, гнев, чувство одиночества. Кроме того, дети и подростки, которые проводят много времени перед экраном, часто компенсируют этим слабую эмоциональную связь с родителями и проблемы с поддержанием контактов в реальной жизни. Причем в каждом конкретном случае сочетание этих мотивов будет разным.

1. Иллюзия свободы. В реальности подростки пока практически полностью зависят от родителей, а виртуальное пространство дает иллюзию желанной свободы. Чем сильнее родительский контроль, тем больше потребность уйти в онлайн. Соцсети, онлайн-игры, знакомства и флирт в Сети создают ощущение самостоятельности и причастности к взрослой жизни.

2. Неуверенность, сложности в общении. В виртуальном пространстве можно быть кем угодно и вести себя как угодно. Непопулярность в классе, проблемы с внешностью и буллинг тоже могут стать причинами ухода в виртуал.

3. Скука, поиск себя. Подростки уже переросли детские увлечения, а мир взрослых им еще плохо понятен и не доступен в полной мере, так что скука — довольно тяжелое, но нормальное для этого возраста состояние. В скуке есть своя польза: она вынуждает пробовать что-то новое, искать себя. Но при одном условии: если под рукой нет гаджета. «К сожалению, интернет действует как таблетка, которая снимает зуд, но не устраняет причину его возникновения», — отмечает психолог.

4. Эмоциональная и умственная перегрузка. Если у подростка насыщенный график, то и потребность «залипать» в телефон, чтобы отвлечься, сильнее. Особенно это касается подростков, за которых занятия выбирают родители.

5. Темперамент. Активные и легковозбудимые холерики больше склонны к зависимости от гаджетов: серфинг и общение в Сети помогают им снять нервное напряжение.

6. Принадлежность к группе. В виртуальном мире можно быстро найти единомышленников и обрести чувство принадлежности к той или иной группе, столь важное для подростков. К тому же нужно быть «в теме», иначе рискуешь стать изгоем.

Чем могут помочь родители

В современном мире ребенка невозможно изолировать от гаджетов и интернета, да это и ни к чему. Интернет дает колоссальные возможности — но только до той поры, пока мы используем его как инструмент, не превращая в самоцель. Однако нужно следить за тем, как ребенок эти возможности использует, выработать четкие правила и открыто обсуждать проблемы.

Четко обозначенные правила цифровой гигиены не испортят отношения, наоборот: четкие рамки всегда воспринимаются лучше, чем упреки и назидательные беседы.

Задача-максимум таких правил — научить подростка самостоятельно контролировать свое экранное время, но часто поначалу без внешних стимулов не обойтись. Например, ставьте несколько напоминаний, чтобы он психологически подготовился отложить гаджет. Если же это происходит со скандалом, то в следующий раз «сеанс связи» будет немного короче. Однако не стоит часто использовать экранное время в качестве средства наказания или поощрения. Иначе его ценность для ребенка только вырастет.

Также подростки очень не любят, когда их держат за дураков. Попробуйте сыграть на этом и объяснить, что создавая иллюзию свободы, в действительности гаджеты поработают, если ими злоупотреблять. Игры так затягивают именно потому, что над ними работают профессиональные маркетологи.

Не менее важно создать у подростка зоны успеха в реальной жизни. Если у него нет любимых занятий и достижений, то и противопоставить скуке и неуверенности в себе ему будет нечего. Подумайте вместе, в чем он может и хотел бы проявить себя. Страсть к гаджетам также можно попробовать направить в конструктивное русло. Возможно, подростку будет интересен курс блогинга, уроки компьютерного дизайна или программирования.

Если собственными усилиями справиться с компьютерной зависимостью не удастся, имеет смысл проконсультироваться с психотерапевтом. Он оценит степень зависимости ребенка от интернета или смартфона, а в случае необходимости предложит подходящую терапию.

Но прежде всего родителям стоит задать вопросы себе: «Как строится жизнь нашей семьи, здоровая ли в ней атмосфера для взрослеющего ребенка, сколько времени мы проводим вместе с сыном или дочерью?» Большинство родителей отвечают, что они каждый день вместе делают уроки. Но это трудно назвать совместной деятельностью. Как давно вы всей семьей играли, например, в «Монополию» или старое доброе лото? Чем больше времени вы проводите со своим ребенком, тем выше шансы, что вы будете для него более близким другом, чем гаджет

Как лечить зависимость от гаджетов у детей? Паниковать не следует. Решение проблемы состоит в правильной расстановке приоритетов. Возможны такие варианты: Побеседуйте с ребенком. Сознательно ограничьте время использования любых технических устройств. Будет трудно, но мотивируйте свои действия спокойно. Специалисты рекомендуют отключать гаджеты 1-2 раза в неделю, а в году — на две недели (можно во время совместного отпуска). Заставьте своего ребёнка отложить гаджет. Выберите с ним куда-то вместе: кататься на велосипедах, на прогулку в лес, в парк, в кино, в театр — куда угодно... Такие мероприятия помогут вам выстроить другие отношения, дадут возможность вернуть ребёнка к нормальной жизни. Но помните, что процесс этот не бывает быстрым. Он будет сопровождаться ссорами, недовольством со стороны детей. Но это, честно говоря, единственный путь.

Диагностика уровня зависимости от компьютера.

Тест на детскую зависимость (С.А. Кулаков) (для родителей)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1-очень редко, 2-иногда, 3- часто, 4- очень часто, 5-всегда.

1. Как часто ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто вы жалуетесь на количество времени, проводимые вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенного вашим ребенком в сети?
7. Как часто ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто вы заставляли своего ребенка пробивающегося в сеть против вашей воли?
11. Как часто ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто ваш ребенок отрывается, кричит или раздраженно, если его побеспокоить по поводу пребывания в сети?
14. Как часто ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у вас не было Интернета?
15. Как часто ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто ваш ребенок ругается и гневается, когда вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, нахождение в сети?
18. Как часто ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда вы накладываете ограничения на время, которое он проводит в сети?
19. Как часто ваш ребенок вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?
20. Как часто вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервозность ребенка, когда он находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Тест на Интернет-зависимость (С.А.Кулаков) (для подростков)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1-очень редко, 2-иногда, 3- часто, 4- очень часто, 5-всегда.

Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?

Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?

Как часто вы предпочитаете развлечения в Интернете общению со сверстниками?

Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?

Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что вы проводите в сети?

Как часто из-за времени, проведенного в сети, страдает ваше образование?

Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим.

Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?

Как часто вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делаете в сети?

Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?

Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой, безынтересной?

Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в сети?

Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?

Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что вы там?

Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...» когда находитесь в сети?

Как часто, вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?

Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

Как часто вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.