

Рекомендации специалистов (Советы специалиста)

Родителям об интернет-зависимости

На данный момент уровень осведомленности родителей о том, что делают их дети на просторах Интернета, и с какими Интернет-угрозами сталкивается ребенок, по сравнению с реальной существующей ситуацией, очень низкий.

Согласно исследованию, проведенному лабораторией Касперского в 2016 году в России, 56% детей находится в Сети постоянно, 66% не представляют свою жизнь без айфона и 56% детей уже сталкивалось с угрозами в Сети. В то время как всего 10% родителей считают, что их дети сталкивались с нежелательным контентом в Сети, 45% детей заявляет о том, что уже сталкивались с нежелательным контентом в Сети. И до 92% родителей не знают о потенциально опасных активностях своего ребенка в Сети. 47% родителей уверены, что дети ничего не скрывают от них о своей работе в Сети, в то время как 58% детей скрывают свои нежелательные для родителей активности в Сети.

Часто первыми «звоночками» зависимого поведения детей служат жалобы родителей на проведение ребенком большого количества времени в Интернете. Помимо этого, существует некоторое количество «тревожных знаков», на которые родителям следует обратить внимание (К.Янг).

Эти «тревожные знаки» включают в себя:

- постоянное времяпровождение в игре;
- скрывание или обман о количестве проведенного времени за игрой;
- несоблюдение временных ограничений;
- социальное отчуждение от семьи и друзей;
- невозможность ребенком самостоятельно контролировать время, проводимое за игрой;
- потеря значимых отношений;
- проблемы в учебе;
- проблемы с организацией собственного распорядка дня и досуга и т.д.

Родители могут не иметь представления, чем именно занимается ребенок, поэтому зачастую просто ограничивает количество времени, проводимого ребенком в мировой Сети. Однако, насколько это продуктивно?

В том же исследовании лаборатории Касперского были получены данные о том, чем занимаются дети в Сети, какие страницы и сайты посещают. 74% детей используют Интернет как средство для коммуникаций, 12,8% играют в он-лайн игры, 10,3 % интересуются сайтами с алкогольным, табачным и наркотическим контентом, 3,2 % интересуются электронной коммерцией и т.д.

Мировой эксперт в области Интернет-аддикции Кимберли Янг говорит о том, что родители сами нередко чувствуют себя беспомощными, охваченные тревогой и страхом, сталкиваясь с подобной проблемой у своих детей. Столкнувшись с неожиданной проблемой, родители демонстрируют различные реакции: отключают компьютеры от электропитания; отбирают гаджеты: планшеты, мобильные телефоны, приставки; запрещают пользоваться электронными

средствами связи или пытаются контролировать общение ребенка со сверстниками, имеющих схожие интересы в Интернете. Однако, очевидным остается факт, что подобные меры никак не влияют на причины, способствующие возникновению т.н. Интернет-аддикции.

Чего опасаются родители? 59 % опасается негативного влияния на здоровье ребенка, 54% появления у детей Интернет-зависимости, 53%, что дети увидят нежелательный контент, 44% общения с незнакомцами в Сети, 36 %, что общение с незнакомцами в Сети перерастет в реальное общение. При этом 20% родителей не предпринимает ничего, а 20% устанавливают средства защиты и контроля ПК для детей («Родительский контроль»).

То есть работа с детьми по профилактике Интернет-аддикции и Интернет-рисков в Сети ведется родителями неактивно.

Согласно мировым данным, Интернет-аддикция пока не отнесена к психическим расстройствам. Однако, официально признанным заболеванием считается Игровое интернет расстройство (МКБ-10, DSM-V). Согласно этой классификации, о наличии игрового расстройства или Интернет-аддикции можно судить, если родитель обнаруживает у подростка следующие 5 признаков:

- разрушение привычного образа жизни и распорядка дня. Если ребенок играет ночи напролет, а спит в дневное время, это может быть признаком того, что подростку требуется квалифицированная помощь специалиста.

- если ребенок теряет интерес к школьным обязанностям, или прекращает ходить в школу, все свое время посвящая пребыванию он-лайн, или играя в Интернет-игры.

- нуждается в большем контроле. Если игроку требуется больше времени для игр, чтобы получить тот же уровень удовольствия.

- синдром отмены. Некоторые интернет аддикты и геймеры становятся раздражительными и агрессивными, если нет соединения с Сетью, либо, если они вынуждены перестать играть.

- пристрастие. Некоторые Интернет -аддикты и геймеры испытывают непреодолимое влечение быть постоянно он-лайн или играть игры.

Как вы можете помочь своему ребенку?

Вы можете помочь своему ребенку регулировать количество времени, которое он проводит в интернете. Кроме того, некоторые из возможных полезных вещей, которые можно сделать, включают:

- Введение пароля для аккаунтов разных пользователей при использовании Интернета: один для учебной и полезной деятельности, другой для досуговой деятельности. Это то, каким образом Вы контролируете посещение того и другого аккаунта. Возможно, иногда будут случаться ситуации, которые делают пребывание ребенка в Интернете более длительным, чем изначально планировалось родителем. В этом случае, необходимо соблюдать ранее установленные с ребенком договоренности.

- Помогая им добиваться поставленных целей в отношении преодоления зависимости от Интернета – например, вы можете установить таймер, определив ранее оговоренные с ребенком ограничения по времени, когда можно использовать и выключать свои компьютеры и мобильные устройства каждый день. После этого, вы можете вознаградить их другими видами поощрений, если они успешно выполняют установленные договоренности.

- Поощряя их, когда они занимаются другими здоровыми видами деятельности. Например, воркаут, вовлечение в активную и спортивную

деятельность, посещение секций, походы, соревнование и т.д. Когда ребенок почти все время занимается просмотром веб-страниц в течение нескольких часов, безусловно, это деятельность нездоровая. Если вашему ребенку одиноко и скучно, то Вам необходимо найти способ, чтобы убедить его или ее приостановить «вебсерфинг». Это довольно полезно и для родителей, т.к. это способствует налаживанию диалогу между ребенком и родителем в вопросе профилактики Интернет-зависимости. Если Вы можете помочь вашему подростку найти другие способы, которые позволят им занять свое время, то подросток будет Вам благодарен. Возможно, Вы можете предложить им выйти на улицу и поиграть со своими друзьями или даже пригласить друзей на обед или ужин.

- Независимо от степени вовлеченности или Интернет-зависимости Вашего ребенка, Вы должны понимать, что родители имеют огромную ответственность в сохранении баланса между нормальной и онлайн жизнью ребенка. Неудивительно, если это покажется трудным сначала, потому что большинство подростков являются гораздо более частыми и активными пользователями Интернет-сети. Однако, сохраняя жизнерадостное отношение по этому вопросу, Вы сможете убедить в этом своего ребенка, и Ваш ребенок будет в конечном итоге понимать, что есть жизнь за пределами социальных сетей или веб-браузера.