

Інтернет-залежність у дітей: причини, ознаки та способи подолання

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 противагу реальному життю. Соціалізацію і спілкування з однолітками замінює фактично одностороннім 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.

Інформація

У деяких країнах (США, Китай) інтернет-залежність стала настільки поширеною, що вчені пропонують відносити її до числа захворювань. У США навіть створена спеціалізована клініка для лікування людей з надмірною прихильністю до онлайн-ігор і соцмереж.

Інтернет-залежність називають аддикцією, тобто 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 ніотиновою, 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 мультимедіа або корисну гру. Тим часом, перекладаючи на електронні девайси функції розваг та виховання дітей, батьки самі формують основу майбутньої інтернет-залежності.

Підлітки завантажують музику, використовують обмін миттєвими повідомленнями, електронну пошту та грають в онлайн-ігри. Вони активно використовують пошукові сервери для знаходження інформації в Internet. Більшість підлітків відвідували чат-кімнати, і багато з них брали участь у дорослих або приватних чатах.

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.

Ознаки

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;
- 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.

Вплив комп'ютера на здоров'я дитини

Коли мова йде про дітей, головну небезпеку зумовлює той факт, що вплив відбувається на організм, що розвивається. У період дорослішання і позитивні, і негативні фактори мають більш вагоме значення. Яким ризикам піддають своє здоров'я діти, що подовгу сидять біля монітора? Ось найпоширеніші:

- **Гіподинамія.** Тривале сидіння перед комп'ютером в одній позі замість занять спортом і активних ігор на свіжому повітрі призводить до того, що м'язи слабо розвиваються, дитина стає дратівливою, швидко стомлюється. До того ж сидяче положення негативно позначається на спині та попереку, псується постава.
- **Порушення зору.** Постійна напруга зору веде до стомлення очних м'язів, а також негативно впливає на внутріочні судини і сітківку ока.
- **Концентрація уваги.** Тут все не так однозначно. Під час коротких сеансів використання комп'ютера увага, навпаки, тренується, а ось під час тривалих - концентрація втрачається.
- **Навантаження на руки.** Під час роботи за комп'ютером кисті рук постійно знаходяться в нарузі: вони здійснюють однотипні рухи, довгий час не змінюють позицію, в результаті виникає стійке стомлення м'язів рук, що виражається потім в болю суглобів. Крім того, через порушення кровообігу і погіршення нервової прохідності можлива поява судом, порушення координації пальців.
- **Навантаження на шию.** Шийний відділ хребта під час роботи за комп'ютером також знаходиться в постійній нарузі, особливо якщо дитина сидить нерівно. У результаті погіршується кровопостачання мозку, може виникнути кисневе голодування, що виявляється в головних болях.
- **Вплив на ЦНС.** Тривале використання комп'ютера може не тільки стати причиною підвищеної стомлюваності і навіть запаморочень, але й викликати інші вегето-судинні порушення - денну сонливість, полохливість, апатію, неуважність, запальність, слабкість...
- **Психологічний аспект.** Його теж обов'язково потрібно враховувати. Часто діти, захоплені інтернет-спілкуванням, втрачають здатність до живої комунікації - їм складніше знаходити спільну мову з однолітками, нецікаві інші активності. Крім того, на емоційний і розумовий розвиток дитини можуть справити істотний вплив потоки інформації, одержуваної з Мережі - на жаль, далеко не завжди корисної та безпечної.
- **Проблеми з харчуванням.** Захоплена комп'ютером дитина часто забуває про їжу або і зовсім втрачає апетит. Інші діти, навпаки, починають харчуватися неконтрольовано - перекушувати прямо перед монітором і не особливо дбати про якість їжі.

Як зменшити негативний вплив?

- Обмежити час роботи дитини за комп'ютером до чітко встановленого періоду, відповідного віковим нормам (діти до 6 років - не більше 20 хв на день, 7-8 років - До 40 хв на день, 9-11 років - годину-півтори).
- Привчити дитину періодично робити перерви, хоча б на декілька хвилин відволікаючись від комп'ютера та активно рухаючись, розминаючи все тіло та окрему увагу приділяючи кистям рук.
- Забезпечити правильне робоче місце: комп'ютерне крісло повинно відповідати росту дитини, мати високу спинку та підлокітники. Встановлювати крісло слід на

таку висоту, щоб погляд сидячої в ньому людини упирася в центральну частину монітора. Зверніть увагу на освітлення комп'ютерного столу: лампа повинна бути досить яскравою, але не сліпити.

- Налаштувати монітор - виберіть оптимальну яскравість, контрастність. Прослідкуйте, щоб за замовчуванням стояв досить великий шрифт, а на робочому столі була встановлена картинка спокійних кольорів. Зверніть увагу, яка стоїть частота оновлення екрану - вона повинна бути максимально можливою (100 герц і більше).
- Навчити дитину робити гімнастику для очей і стежити за тим, щоб під час роботи її обличчя було за 60-70 см від монітора.

Профілактика Інтернет-залежності

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);
- підвищувати власну комп'ютерну та інтернет-обізнаність, опанувати Інтернет разом із дитиною.
- регулярно оновлювати антивірус.
- створити територію безпечного Інтернету. Використовувати поновлюваний перелік безпечних для дитини сайтів
- 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.
- у розмові з дитиною, в якій є ознаки інтернет-залежності, важливо не протиставляти інтернету реальне життя, а показати, як вони можуть доповнювати одне одного! Ваша дитина безмірно захоплена іграми-стрілялками? Чудово, запропонуйте їй стати сильним героєм не тільки на екрані мобільного телефону або монітора, а насправді зайнятися спортом, навчитися прийомам самооборони тощо. Сходіть разом у спортзал, зіграйте в подібну спортивну гру.
- важливо правильно використати властиву кожній дитині рису – цікавість! Добре знаючи свою дитину, ви обов'язково знайдете в навколишньому світі речі, які її неодмінно зацікавлять.
- розробіть правила використання Інтернету. Постарайтеся встановити такі часові обмеження на роботу в Інтернеті, щоб у дитини залишався час для інших занять і, головне, для фізичної активності. Комп'ютер краще розміщати не в дитячій кімнаті, а в кімнаті для дорослих. Тоді у вас буде більше можливостей слідкувати за тим, що дитина на ньому робить.

- Обов'язково проаналізуйте свою поведінку – чи не занадто багато часу Ви проводите в Інтернеті? Адже діти прагнуть брати приклад зі своїх батьків.
- 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.
- 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.

Рекомендації Інтернет-залежному

- Визнайте, що у вас є залежність. Ви не зможете боротися з нею, поки не зрозумієте, що вона у вас є. Не обманюйте самі себе.
- Усе більше й більше людей в усім світі потрапляють в Інтернет-залежність. Тому вам може здаватися, що в цьому немає нічого страшного.. Намагайтеся виплисти, навіть якщо всі навколо тонуть.
- Ви хочете припинити проводити в режимі он-лайн так багато часу? Тоді припиніть! Ви ж хочете цього, правильно? Постійно нагадуйте собі про це. Щораз коли бачите комп'ютер, ви думаєте: «Треба б перевірити свою електронну пошту!». Саме так і проявляється ваша залежність. Встановити певні години для перевірки вашої пошти й дотримуватися цього розкладу. Якщо ви дійсно проводите в Інтернеті занадто багато часу, по початку вам буде важко, але потім ви поступово звикнете.
- Зверніть увагу на хобі або захоплення. Відвідуйте різні групи й клуби, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом і т.д. Займіться разом із другом фізичними вправами. Поспіть замість того, щоб сидіти в Інтернеті. Подивіться фільм, сходите на концерт, почитайте книгу. Знайдіть який-небудь інтерес, який стане для вас альтернативою Інтернету.
- Поповніть запас ваших знань. Напевно, у вашому будинку є безліч книг, які ви давно хотіли прочитати. Таким чином, ви не тільки відволічете від Інтернету, але й займетеся самоосвітою.
- Допоможіть на кухні. Ваші домашні будуть раді, якщо ви замість того, щоб сидіти в чаті або на якому-небудь форумі, допоможете їм приготувати вечерю. Ви зможете навчитися контролювати себе, вибираючи між Інтернетом і готуванням. До того ж ваша родина буде вдячна вам за приготовлену вечерю.
- Погуляйте із друзями. Заплануйте похід у боулінг, торговий центр або на ковзанку. Уникайте походів у ті місця, де є доступ до Інтернету, наприклад, в Інтернет-кафе. Інакше ви можете піддатися спокусі заглянути туди на кілька хвилин.

- Заплануйте сімейний вечір. Замість того, щоб дивитися телевізор або проводити час поодиноці, зберіться всі разом, повечеряйте, а потім придумайте спільну розвагу, наприклад, пограйте в настільну гру.
- Установіть ліміт часу роботи вашого комп'ютера. Визначте скільки разів у тиждень вам необхідно виходити в Інтернет. Виключайте комп'ютер, якщо у вас немає необхідності в ньому.
- Використайте таймер. Перед тим як сісти за комп'ютер, зробіть відмітку на таймері «30 хвилин». Сигнал нагадає вам, як багато часу ви провели за комп'ютером.
- Не їжте, сидячи за комп'ютером. Харчування в окремому місці допоможе вам відволіктися від режиму онлайн.