

Як допомогти підліткам, залежним від Інтернету?

Інтернет став невід'ємною частиною повсякденного життя наших дітей. Підлітки використовують його для спілкування, навчання, покупок і розваг. Технології поглинають все ширшу сферу їхнього життя, і час, який молоді люди проводять перед екранами, поступово збільшується. Це несе в собі багато ризиків, зокрема інтернет-залежність, т. зв мережоголізм. Як запобігти цьому?

- Що говорить статистика?

Дослідження та звіти не залишають жодної тіні сумніву. Проблема інтернет-залежності серед молоді зростає. 15% у дітей-підлітків виявляються симптоми залежності від соціальних мереж. Кожен третій підліток проводить кілька годин на день в Інтернеті, нехтуючи стосунками, навчанням та іншими видами діяльності. Ця цифра постійно зростає. Цьому сприяють все нові соціальні програми, ігри та інтернет-магазини. Вони розроблені таким чином, що ви швидко стаєте залежними від них.

Ще однією загрозою для дітей-підлітків є небезпечний контент, з яким вони стикаються в Інтернеті. Дослідження показують, що більше половини підлітків (54%) стикалися в Інтернеті з матеріалами, які не відповідають їхньому віку. Майже кожен третій респондент бачив в Інтернеті сцени жорстокості та насильства, а кожен четвертий – контент про самоушкодження, порнографічні та дискримінаційні матеріали.

- Як розпізнати інтернет-залежність?

Мережеву залежність дуже важко розпізнати на ранній стадії. Залежна людина найчастіше приховує свою проблему. Особливо у підлітків легко пропустити перші сигнали. Підлітковий вік характеризується багатьма поведінками, подібними до тих, що спостерігаються у наркоманів. До них відносяться: зміна

ритму сну, соціальна ізоляція, замкнутість, емоційна лабільність, імпульсивність у прояві емоцій.

Крім того, підлітковий вік характеризується загальним відділенням від батьків та ізоляцією. Це сприяє ізоляції та ускладнює встановлення близьких стосунків з дитиною. Батьки часто не усвідомлюють, що їхня дитина залежна від Інтернету. Вони пояснюють собі, що така поведінка характерна для підліткового віку. Це присипляє вашу пильність.

- Симптоми інтернет-залежності

Мережогоїзм у кожної людини проявляється по-різному. Однак є кілька поширених форм поведінки, які можуть свідчити про залежність:

Нав'язливі думки витають Інтернетом

Дитина постійно думає про використання Інтернету. Йому не терпиться повернутися додому і сісти перед комп'ютером. Це викликає труднощі з концентрацією та зосередженням на інших видах діяльності. У своїх розмовах він часто згадує ігри, соціальні мережі чи улюблені сайти. Його життя в основному обертається навколо світу онлайн.

Збільшення часу онлайн

Підліткам потрібно все більше часу, щоб задовольнити свої потреби в Інтернеті (наприклад, потреби в розвагах). Години на день йому вже недостатньо. Вони також можуть нехтувати своїми основними потребами, зокрема навчанням. Він часто втрачає відчуття часу. Він губиться у віртуальному світі.

Невдалі спроби контролю

Молоді люди часто не дотримуються своїх рішень щодо часу, проведеного в Інтернеті. Дитина намагається обмежити активність в Інтернеті, але це не виходить.

Посилення дратівливості або тривоги

Якщо сигналу немає або апаратура зламана, підліток може розлютитися або розплакатися. Його реакції інтенсивні. У повсякденних ситуаціях зростає дратівливість, проблеми з концентрацією, перепади настрою, депресія.

Погіршення або значне обмеження відносин

Дитина обирає проводити час перед екраном замість спілкування з однолітками. Ви можете помітити погіршення відносин з близькими і друзями. Відбувається поступовий відхід від соціального життя.

Брехня та приховування надмірного використання Інтернету

Навіть якщо підліток не думає, що зловживає Інтернетом, він все одно бреше близьким про час, проведений перед екраном. Він робить це, щоб уникнути суперечок і образ з боку дорослих. На пізніх стадіях залежності він також бреше собі. Раціоналізує час, проведений за комп'ютером (пояснює собі, що це не так вже й довго або що всі так роблять).

Втікання в Інтернет, щоб забути про свої проблеми

Важливим фактором розвитку залежності є втеча від проблем і важких емоцій, з якими стикається залежна людина. Проведення часу в Інтернеті – це полегшення для неї та спосіб покращити свій добробут.

- Звідки береться мережоголізм?

Інтернет-залежність має багато соціальних, культурних, біологічних і психологічних причин. Оцифрування багатьох сфер нашого життя означає, що ми не можемо повністю відмовитися від електронних пристроїв. Це ускладнює процес лікування та боротьби з мережевою залежністю.

Тут дуже важливі культурні та соціальні фактори. Сучасним підліткам Інтернет потрібен для навчання та спілкування з однолітками. Забираючи у них доступ до Інтернету, ми забираємо їхні природні привілеї. Це створює спіраль залежності. У наш час ті, хто не має доступу до Інтернету, виключені з багатьох сфер життя.

Можна навіть сказати, що наші діти соціально змушені користуватися Інтернетом. Ще більше погіршила це пандемія, під час якої навіть школа перейшла у віртуальний світ. Не дивно, що зараз серед молоді є сплеск залежностей та емоційних проблем.

Сильним чинником екранної залежності є підлітковий вік і, як наслідок, біологічні зміни, що відбуваються в тілі та психіці молодої людини. У цей період підлітки зазвичай відчувають сильну емоційну лабільність, викликану гормональними змінами. Втрата і важкі емоції сприяють різним залежностям. Підліткам легше втрачати контроль над своєю поведінкою.

- Як допомогти своїй дитині?

Важливу роль у боротьбі з залежністю відіграє сім'я залежного. Батьки можуть багато допомогти своїй дитині. Наступні поради є основою для встановлення хороших стосунків і підтримки молодої людини у вирішенні її проблеми.

Не нападайте і не звинувачуйте. Іноді перша реакція близьких на залежність підлітка - це скаржитися і намагатися тиснути. Це не допомагає. Звинувачення та нападки на людину, яка є залежною від Інтернету, не вирішують проблеми. Навпаки, це тільки викликає додаткове роздратування. Тому важливо розуміння і м'який підхід.

Говорити. Розмова, заснована на слуханні, прийнятті та розумінні, є першим кроком до встановлення міцних стосунків, особливо з дитиною-підлітком. Це також перший крок до розуміння залежності вашої дитини.

Шукайте джерело. Кожна залежність має причину. Уважне спостереження за дитиною та оточенням дозволить вам краще зрозуміти її поведінку. Причиною втечі з Інтернету можуть бути проблеми в школі, розбите серце або кепкування однолітків. Без виявлення причини немає одужання.

Будь компаньйоном. Намагайтеся більше часу проводити з дитиною.

Запропонуйте разом піти по магазинах, подивитися фільм, прогулятися або

приготувати їжу. Супроводжуйте підлітка в його повсякденному житті. Так вам буде легше зрозуміти його світ.

Зробіть свою дитину обізнаною та вихованою. Освіта є дуже важливим фактором, який допомагає людям подолати залежність. Подаруйте дитині кілька книжок про інтернет-залежність і поясніть, як екрани негативно впливають на здоров'я. Покажіть, як йому не вистачає, вибравши час, проведений перед комп'ютером, а не серед друзів.

Встановіть нові правила разом. Встановіть нові правила користування Інтернетом для всіх членів родини. Наприклад, це може бути: некористування телефоном під час їжі, вимикання комп'ютерів після 20:00, один день на тиждень повністю офлайн. Пам'ятайте, однак, що ці зміни не повинні бути радикальними і такими, що їх важко прийняти.

Допомагайте розвивати пристрасті та інтереси вашої дитини. Розвиток захоплення, не пов'язаного з комп'ютером, допоможе вашій дитині пережити перші місяці зміни способу життя. Це також покаже, що світ не закінчується, коли Wi-Fi вимкнено.

Не нагороджуйте і не карайте в Інтернеті. Ніколи не використовуйте Інтернет як розмінну монету. Не нагороджуйте дитину доступом до Інтернету. Це тільки посилює залежність і викликає нездорове ставлення до Інтернету. Те ж саме і з покаранням.

Зверніться за підтримкою спеціаліста. У разі мережевої залежності зазвичай потрібна допомога спеціаліста. Найпоширенішою причиною залежності є важкі емоції та невміння з ними впоратися. Психолог не тільки допоможе вам дістатися до джерела залежності, а й стане провідником у формуванні нових здорових звичок.

Інтернет-залежність потрібно лікувати так само, як і будь-яку іншу залежність. Незважаючи на те, що він не має такого руйнівного впливу на здоров'я, як алкоголізм, він однаково може значно знизити якість життя та зробити неможливим повсякденне функціонування. Це не можна недооцінювати. Є багато способів допомогти підліткам, які нездорово користуються Інтернетом. Також варто звернутися за допомогою до фахівця. Інтернет не є поганим чи шкідливим, якщо ми користуємося ним правильно.

Посилання на першоджерело:

<https://shkolyar.org.ua/stattya/yak-dopomohty-pidlitkam-zalezhnym-vid-internetu/>