

Возрастные психологические особенности подростка от 10 до 15 лет

Интернет-зависимость

Интернет-зависимость – это навязчивое или компульсивное желание войти в Интернет, находясь off-line, и невозможность выйти из Интернета, находясь on-line. Синонимы — «интернет-аддикция», «виртуальная аддикция», «нетаголизм», «кибераддикция»¹.

Развитие науки и технического прогресса идёт вперед семимильными шагами. В наше время подросток, как и взрослый, не может представить свою жизнь без компьютера, Интернета, информационных технологий. Владением компьютерными технологиями является для подростка необходимым условием успешного существования в современном мире. Компьютеры прочно и надолго вошли в нашу жизнь. В связи с этим, актуальным становится вопрос грамотного использования подростком сети Интернет с минимальными рисками для физического и психического здоровья.

Родителям

Если вы стали замечать, что подросток очень много времени проводит в сети, иногда даже забывает о еде и сне; если у него нет или очень мало друзей; отсутствуют другие увлечения, кроме компьютера; невозможность провести время в сети вызывает стойкие негативные эмоции, депрессивные тенденции – это тревожные признаки, которые могут указывать на появление у него интернет-зависимости.

Специалисты рекомендуют родителям использовать следующие стратегии для профилактики развития компьютерной зависимости²:

1. показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа;

2. ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны

¹ Юрьева Л.Н., Большот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Днепропетровск: Пороги. 2006. 196 с.

² Там же.

родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если подросток склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами;

3. предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т. д.);

4. использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.);

5. обращать внимание на игры, в которые играют подростки, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов;

6. обсуждать игры вместе с подростком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить подростка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения;

7. в случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Следующие правила могут помочь уменьшить тягу к интернету:

– в свободное время заниматься физическими упражнениями: ходить, бегать, заниматься на тренажерах;

– организовать несколько дней в автономном режиме. Это может быть короткая поездка, посещение интересных мест;

– путешествия и встречи с новыми людьми могут повлиять на пересмотр подростком Всемирной веб-зависимой жизни;

– нужно больше внимания уделять учебе, книгам. Вы можете предложить подростку интересную литературу или книги на свой вкус³.

³ Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Днепропетровск: Пороги. 2006. 196 с.