

## Рекомендации специалистов: "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, соревнования 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 по профилактике 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.