

Профилактика интернет-зависимости у подростков

Признаки, которые помогут вам распознать интернет-зависимость на ранних стадиях:



- постоянное желание проверить почту;
- если нет интернета — у человека паника;
- стало больше денег уходить на интернет;
- все свободное время человек проводит в интернете.

Зависимость от социальных сетей



Человек — такое существо, когда что-то не ладится в жизни, он уходит в вымышленный мир, пороки, азартные игры, работу. Это своеобразная психологическая защита от неприятностей, которая потом может вылезть боком. Ведь в виртуальном мире, на первый взгляд, больше возможностей, проще общение, огромный круг друзей, популярность. Но это лишь иллюзия. Лайки не заменят дружеских посиделок, а комменты к фотошопленным фоточкам не сделают вас красивее и популярнее.

Стадии зависимости:

1. Интерес

Человек испытывает интерес ко всему новому и интересному, может несколько суток просидеть у компа, когда он только появился, потом приедается, ажиотаж проходит.

2. Замещение



Человек начинает замечать то, чего ему не хватает в жизни на соответствующие онлайн ресурсы. Например, не ладится личная жизнь — здравствуй, сайт знакомств ночи напролет, и причем без реальных встреч. Здесь важно индивидуально подойти и почувствовать разницу. Например, дочь сидит сутками на сайте знакомств. Если ребята общаются, чтобы лучше узнать друг друга, или парень на соревнованиях или не местный, то это нормально. А вот если она там общается с разными непорядочными мужчинами, то нужно принимать меры. Главное в этом деле — индивидуальный подход и доверительные отношения с ребенком.

3. Бегство

Подросток полностью уходит в онлайн-жизнь. Его не интересуют происходящие в реальности вещи, только возле компьютера он улыбается и чувствует подъем душевных сил, в остальное время: депрессия, уныние.

Что же так затягивает в социальные сети молодежь, чем интернет вызывает зависимость и подсаживает молодежь?

Причины интернет-зависимости:

Игры



Маленькие увлекательные онлайн-игры затягивают человека с невероятной силой. Их прелесть в том, что вы играете, веселитесь, строите свою империю или огород со свиношками и одновременно общаетесь с товарищами по интересам. Советуетесь, придумываете оптимальные решения и проявляете взаимопомощь. Прямо все благородные порывы души, только они не доходят до реальной жизни, а остаются в виртуальной. Только разработчики получают пользу от ваших микроплатежей. Опасность таких игр в том, что они вроде бы такие легкие, ненавязчивые, но вызывают привыкание и вы выбрасываете уйму времени на какие-то циферки, слова, буквы, арбузики и так далее.

Новые знакомства



Первое место в опросе среди девушек на тему: «Что вы ищете в интернете?» занял ответ: «Найти молодого человека в сети и обустроить свою личную жизнь». Это, конечно, благородный порыв. Но для сравнения, у парней этот ответ занял только пятое место. На первом месте был ответ — общение с друзьями. Поэтому, женатые, непорядочные парни часто используют это в своих целях. Они знают, что много девушек пытается найти знакомство в сети, а парни мало пользуются таким способом. Поэтому конкуренция за парней идет бешеная и можно морочить девушке голову. Особенно девочкам — подросткам. Ведь можно поставить чужое фото и так далее.

Общение с друзьями

Еще Эйнштейн говорил, что общество, где люди вместо общения друг с другом общаются с машинами, обречено на деградацию. Почему он так решил, подумайте сами. А вот молодежь считает более комфортным виртуальное общение с друзьями, а не личное. Никто уже не хихикает, если люди собираются в кафе и сидят уткнувшись в телефоны. Давно ли это стало нормой жизни?

Онлайн аукционы

Покупки, дисконты, многие сайты заточены на шопоголиков, постоянные акции, скидки мозолят глаза, человек входит в азарт и старается урвать побольше по выгодной цене.

Перегруженность информацией



Это не однозначный момент, ведь главное достоинство интернета то, что все библиотеки и статьи мира под рукой, можно бесконечно читать и саморазвиваться. Но тут интернет сыграл злую шутку. Вместо книг и научных статей ребята читают баяны и зависают на форумах с такими же друзьями по интеллекту, где обсуждают котят, щенят, политику, синелапых олушей.

Советы, как предотвратить зависимость от интернета

Зависимость от интернета лечится в клиниках в Европе или медикаментозно в России, чтобы не доводить до такого интенсивного лечения, рассмотрим несколько советов профилактики интернет-зависимости:

- В семье, где царит доверие между родителями и детьми — нет проблем с интернет-зависимостью, потому что трудные моменты ребенок обговаривает с родителями и нет необходимости восполнять какие-то пустоты в реальной жизни виртуальной деятельностью.
- Вообще, чтобы не наговаривать на человека — разберитесь, что есть здоровое пользование интернетом, а что нет. Здоровым пользованием является то, что человек заходит в интернет с определенной целью, умеет остановиться и четко разграничивает виртуальный и реальный мир, предпочитает общаться в реальном мире.

Ссылка на сайт: