

Профилактика интернет-зависимости.

В современном мире мы все больше и больше времени проводим за нашими электронными устройствами. Многие родители обеспокоены интернет-зависимостью своих детей.

Подросткам, которые сталкиваются с эмоциональными, поведенческими и психологическими проблемами, может быть очень трудно отделить себя от онлайн-мира. Исследования показывают, что более 90% подростков находятся в сети ежедневно, а четверть подростков подтверждают, что они выходят в сеть «почти постоянно».

Хотя некоторые родители игнорируют проблемное или чрезмерное использование интернета и гаджетов, подростковая интернет-зависимость — это не то, к чему следует относиться легкомысленно. Подростки, уходящие из «реального мира» в свой онлайн-мир, рискуют еще больше изолировать себя от своих сверстников, семьи и мира в целом и усугубить скрытые проблемы.

Обратите внимание на это сейчас!!!

Профилактика интернет — зависимости

10 признаков интернет-зависимости у подростков:

1. Поглощен или одержим Интернетом. Часто говорят или думают о темах, связанных с любимыми веб-сайтами и т. д.
2. Чрезмерное или проблемное использование (много часов, проведенных в Интернете ежедневно). Проверка любимых сайтов утром, в течение дня и в последнюю очередь перед сном.
3. Тревога, депрессия или раздражительность, когда лишают доступа к смартфону, планшету или ноутбуку. Чрезмерное использование Интернета и / или социальных сетей в качестве спасения от негативных эмоций
4. Академические проблемы, такие как снижение оценок, невыполнение домашнего задания, прогул школы или сон в классе
5. Отсутствие интереса к другим развлечениям или занятиям, которые нравились раньше, и предпочитает проводить время в Интернете, а не с друзьями, спортом или хобби.
6. Сокращение или ложь о количестве времени, проведенном в Интернете.
7. Изоляция от «друзей»
8. Избегает обязанностей, таких как учеба, работа по дому или внешкольная работа, в пользу проведения времени в Интернете.
9. Несоблюдение личной гигиены.
10. Значительное изменение режима питания и / или сна.



Многие симптомы интернет-зависимости совпадают с симптомами злоупотребления психоактивными веществами. Некоторые родители не замечают признаков Интернет-зависимости на начальных этапах. Интернет-зависимость подростков может вызвать проблемы с физическим здоровьем, социальными навыками и психическим здоровьем. Продолжительное времяпрепровождение за ноутбуком, планшетом или смартфоном с течением времени может иметь серьезные последствия для ума и тела, которые не следует недооценивать.

Рекомендации от интернет — зависимости

Если подросток имеет подобные симптомы, то для того, что бы избавиться от этого, ему потребуется помощь родителей. Нужно понимать, что данная зависимость сформировалась не за один день и процесс исцеления тоже не мгновенный. Главное это последовательность.

1. Коммуникация со своим ребенком. Начните с ним разговаривать лицом к лицу без упреков и обучения. Просто разговор на любые темы.
2. Организуйте досуговую деятельность: совместная прогулка, посещение театров или кино, музеев или аттракционов.
3. Поощряйте периодическое проведение мероприятий с друзьями у вас дома: день рождения и др. праздники.
4. Обязанности дома. На самом деле это очень важный инструмент. Обязанность это не обуза, а способ быть нужным дома и возможность вносить свою значимую часть и пользу в семью. Поощряйте за эту помощь.
5. Установите четкие правила время использования интернета и гаджетов в целом.

Если вы понимаете, что ваши отношения вышли из под контроля, то обратитесь к профессиональному психологу.

