

Интернет – зависимость среди подростков.

Происходящие в мире кризисные явления, касающиеся различных сфер жизни людей, способствуют развитию чувства незащищенности. Страх перед действительностью порождает желание, стремление человека уйти от реальности. В большей степени этому страху подвержены люди с низкой стрессоустойчивостью, с низкой переносимостью трудностей и низкими адаптационными способностями. В поисках средств защиты от напряжения, дискомфорта, стресса такие люди часто прибегают стратегиям аддиктивного поведения.

Многие исследователи рассматривают подростковый возраст как фактор риска для развития девиантного поведения, в том числе и аддиктивного поведения. Причинами такого подхода являются психологические особенности подросткового возраста, к которым можно отнести желание подростка быть признанным и оцененным сверстниками, яркие перепады настроения, категоричность высказываний и суждений, борьбу с существующими авторитетами. Приобщение подростка к одному виду девиантного поведения повышает вероятность его влечения в другие (Коваль Т.В., 2011).

Основным мотивом подростков, склонных к аддиктивному поведению, является бегство от реальности, у них встречаются внутренние причины, такие как: переживание в школе и конфликты с родителями, педагогами, сверстниками, чувство одиночества, утрата смысла жизни, полная невостребованность в будущем и личная несостоятельность. В связи с этим особое значение приобретает профилактика Интернет – зависимого поведения, в частности, своевременное выявление личностных факторов риска формирования Интернет – зависимости. (Егоров А.Ю., Кузнецова Н.А., Петрова Е.А. 2005.)

Таким образом, в решении данной проблемы на первое место выходят предупредительные меры – профилактика, а не борьба с последствиями проявления аддиктивного поведения.

Для предупреждения развития зависимого поведения у детей необходимо целенаправленно формировать личностное сопротивление к приему вредных для здоровья веществ, чувство меры при взаимодействии с компьютером, экзистенциальное чувство опасности при возможных контактах с сомнительными культовыми организациями, формировать и развивать экзистенциальный комплекс базовых социальных умений, формировать автономное ответственное поведение, подразумевающее ответственный

выбор школьником способов удовлетворения своих потребностей и способов решения своих проблем (Шабалина В.В., 2007).

В научной литературе, в психологии, в медицине, много уделялось внимания вопросу профилактики употребления психоактивных веществ (химическим аддикциям), но в последнее время остро встал вопрос о профилактике Интернет – зависимость среди молодежи.

В современном мире интернет все чаще используется в самых различных сферах жизни, особенно популярным он стал среди подростков. Для них он стал средством, помогающим в учебе и дающем неограниченные возможности для развлечения. Однако чрезмерное использование приводит к негативным последствиям (А.Е. Войскунский. – М., 2009).

Как же помочь подростку и родителям справиться с интернет-зависимостью, как выстраивать работу педагогу – психологу, с чего начать?

Работая в школе, в моей практике в первую очередь за психологической помощью с данной проблемой обращались сами родители, иногда и классные руководители по просьбе родителей. Ведь лучше и ближе чем родители к детям ни кого нет, и отследить все, что происходит с ребенком тяжело, а иногда и не возможно, особенно когда школа очень большая и детей очень много.

Вот приходят родители или учитель с проблемой, что делать дальше?

Первое, конечно, это информационная беседа с родителями, классным руководителем, сбор информации (какие взаимоотношения в семье, успешен ли ребенок в школе, взаимоотношения с одноклассниками и учителями, его круг общения, интересы, увлечения, когда было замечено, что ребенок проводит много времени за компьютером, какие были предприняты меры по решению данной проблемы в семье). Для полного и точного сбора информации необходимо проводить беседу именно с родителями, поэтому в том случае если обращение исходило от педагога, необходимо пригласить к психологу родителей.

Далее проводится беседа с самим ребенком и диагностика (личностных особенностей, межличностных взаимоотношений, внутрисемейной обстановки и др.). Диагностику внутрисемейной обстановки, стиля воспитания можно, а в некоторых случаях даже необходимо провести и с самими родителями.

После проведенной диагностики становится более понятна причина ухода ребенка в виртуальную реальность и тут, специалист должен выстроить психокоррекционную работу в зависимости от того какая из социальных сфер выпадает у ребенка:

- если это связано со школой, то работа ведется с учителями обучающихся данного ребенка, с участием родителей, чтобы скорректировать и оказать помощь в учебе, для более успешного усвоения обучающимся программы, либо урегулировать конфликт, если он возник между учителем и ребенком;

- если конфликт возник в классе, то работа ведется с коллективом детей (тренинги на сплочение коллектива, урегулирование межличностного конфликта между детьми);

- если проблема кроется во внутрисемейной обстановке, то работа ведется с семьей (тренинги, беседы, консультации).

Работа ведется и с самим ребенком индивидуально, так как возможно у ребенка имеется ряд проблем, которые также выявляются с помощью бесед и психодиагностики. С ребенком проводятся тренинги, занятия направленные на повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков, снятие тревожности, напряжения, страхов.

Бывает, что на привязанность подростка к интернету повлияло несколько факторов, тогда работа выстраивается комплексно (например с семьей и с классом).

Какие рекомендации может дать психолог родителям, чтобы предотвратить развитие интернет – зависимости у подростка? В первую очередь родителям необходимо выстроить с детьми теплые, дружеские отношения. Ведь дети, которые знают, что родители интересуются их жизнью, готовы всегда выслушать, поддержать, помочь им в трудную минуту, скорее всего, будут стараться, справиться с возникшими неприятностями, а не убегать от проблем в виртуальный мир.

Большое влияние на детей оказывает и модель поведения, которую они наблюдают в своей семье. Если подростки видят, что сами родители пользуются интернетом не больше, чем это необходимо и получают удовольствие от «живого» общения, они могут (чаще всего неосознанно) ориентироваться на пример родителей при построении собственных отношений со сверстниками.

Подросткам необходимо чувствовать свою принадлежность к коллективу, ощущать себя успешным в какой-то деятельности, иметь с кем-то доверительные отношения. Родители могут помочь ребенку удовлетворить эти потребности вне виртуальной реальности, если будут способствовать развитию у ребенка увлечений и хобби, помогут ему найти группу сверстников со схожими интересами, поддержать его стремление к поиску новых друзей.

Дети, которые находятся в хороших отношениях с родителями, чувствуют их поддержку, имеют множество интересов и друзей в реальной жизни, скорее всего, смогут противостоять соблазнам виртуальной реальности успешнее.

Литература

Статьи в журнале

1. Бибикина Н.В. Молодежная субкультура как фактор социализации личности в современных условиях / Н.В. Бибикина // Поволжский педагогический поиск. УлГПУ.- Ульяновск, № 4 (1)- 2013.-С. 154-157
2. Коваль Т.В. Профилактика и психолого-социальное сопровождение подростков с аддиктивными формами поведения на базе ЦПМСС // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация, 2011.
3. Новикова А. А. Психологическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях образовательного учреждения // Молодой ученый. — 2009. — №5. — С. 191-198. — URL <https://moluch.ru/archive/5/342/>

Книга

4. Шабалина В.В. Зависимое поведение школьников. – СПб.: Медпресса, 2012. – 180 с.