

# **ЩО ТРЕБА ЗНАТИ БАТЬКАМ ПІДЛІТКІВ З ПИТАНЬ БЕЗПЕКИ ВІРТУАЛЬНОГО ПРОСТОРУ:**

*(Психологічні аспекти Інтернет-залежності, основні причини та симптоми залежності дитини від Інтернету)*

На жаль, зараз зустрічаються діти, які перейшли межу розумного у спілкуванні з комп'ютером. Надмірне спілкування з комп'ютером може не тільки призвести до погіршення зору дітей, порушення здоров'я через стиснуту позу, але й негативно відбитися на його психічному здоров'ї. Адже комп'ютерні ігри тільки створюють ілюзію спілкування і не приводять до формування навичок справжнього спілкування. Особливо це небезпечно для сором'язливих дітей. Комп'ютер дає такій дитині можливість перенестися в інший світ, який можна побачити, з яким можна погратися, і дитина все більше віддаляється від реальності, де їй загрожують негативні оцінки і необхідність щось змінювати у собі. Така втеча в ілюзорний світ може сформувати у дитини психологічну залежність від комп'ютера.

Підлітковий вік – це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, а залежна дитина обмежує своє коло спілкування комп'ютером. В результаті цього в таких дітей спостерігаються відсутність життєвого досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, труднощі в соціальній адаптації, бідність емоційної сфери, звуження кола інтересів, неможливість створити особистий світ, втеча від реальності.

Все може початися з того, що молода людина полюбляє спілкуватися в Інтернеті, часто перевіряє пошту, веде власний блог чи знаходить якусь „надзвичайно цікаву іграшку”. Поступово людина настільки „втягується” у віртуальний простір, приймає його закони, правила та норми, що почувається незручно та невпевнено у життєвих ситуаціях. Варто знати, що комп'ютер шкодить не лише психічному, але й фізичному здоров'ю. Під час роботи дисплеїв збільшується іонізація повітря і зростає температура, вологість же, навпаки, зменшується.

Головною причиною виникнення комп'ютерної залежності у дітей психологи вважають недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками, однолітками і значущими людьми.

Більшість людей використовують всесвітню мережу не лише для роботи чи пошуку інформації, а й як спосіб життя. З'явилися чати, сайти знайомств, де споживачі інтернет – ресурсу перебувають і вдень, і вночі: ведуть переписку, бавляться в ігри. Відповідно до нових діагностичних рекомендацій, інтернет-залежною визнається людина, яка проводить в мережі декілька годин на день і у якої спостерігався щонайменше один з симптомів залежності протягом трьох місяців, зокрема:

- *непереборне бажання ввійти в інтернет,*
- *нездатність контролювати свій час в інтернеті,*
- *розумове або фізичне виснаження,*

- порушення сну або концентрації уваги,
- дратівливість, депресія, знервованість, труднощі у спілкуванні з людьми в реальному житті.

Крім того у процесі роботи з комп'ютером у підлітків може розвиватися комп'ютерний зоровий синдром, який призводить до зниження гостроти зору; його затуманення; труднощі при переводі погляду з ближніх предметів на дальні і назад; відчуття змін забарвлення предметів; двоїння; тимчасова короткозорість. Вимушена поза з нахилом уперед вносить зміни в конфігурацію хребта і призводить до звуження грудної клітки, що відбивається на підвищенні артеріального тиску, болі у ділянці серця. Вимушене положення може стати чинником скривлення хребта, остеохондрозу, захворювань кистей рук, що розвивається внаслідок неправильного положення рук при роботі з клавіатурою та мишею. Тривале перебування за комп'ютером може бути причиною порушення роботи травного тракту, ряду інших ускладнень фізичного здоров'я.

Як же запобігти інтернет-залежності та комп'ютерній залежності дитини? Звичайно, необхідно контролювати діяльність дітей в Інтернеті новітніми програмами, за допомогою яких можна побачити, які саме сайти самостійно споглядала дитина. Якщо дитина хоче листуватися зі своїми знайомими, то бажано мати сімейний мейл, а не окремі скриньки. Це допоможе батькам зберегти контроль над ситуацією. Одним із правил користування Інтернетом для дітей є обов'язковий нагляд батьків. З одного боку це зрозуміло – небезпечно випускати дитину в світ, повний зовсім недитячих переживань, жорстокості та неправдивої інформації. З іншого боку, тотальний нагляд може підірвати дружньо-партнерські стосунки між батьками та дітьми (в першу чергу тут іде мова про підлітків). Відповідно, найкращим способом є довірливе спілкування щодо Інтернету між старшим поколінням та їх технічно підкованими нащадками.

## ***ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ***

--- *Привчайте дитину правильно ставитися до комп'ютера: як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.*

--- *Допомагайте дитині долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо), і які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп'ютерною грою.*

--- *Пам'ятаймо: комп'ютер сам по собі не є злом. Молодій людині потрібно вміти ним користуватися та працювати з Інтернетом як із джерелом нової інформації. Але у всьому потрібно знати міру.*

--- *Батькам варто частіше цікавитися реальними успіхами дитини, ніж віртуальними. Його треба періодично підтримувати, давати стимул до руху, досягнення поставлених*

цілей, вчити і розповідати про життя, що має місце поза домом і комп'ютером.

**Висновки:** окрім надважливих понять, життя багато в чому складається з дрібниць, і в силах батьків та педагогів зробити їх для дитини приємними і цікавими, зацікавити його чимось в реальному світі. Коли він це відчує, побачить увагу і підтримку дорослих, то зрозуміє, що життя «поза комп'ютером» цікаве, різнобарвне, змістовне і чудове. Зробимо ж так, щоб в реальному житті дитини було більше позитивних, суттєвих подій, і щоб саме це було значущим для неї: власне реальне життя і особистий розвиток без залежностей.