

А.П. Шестаков

(Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет)

Профилактика интернет-зависимости у учащихся

Использование сетевых коммуникаций является неотъемлемой частью общекультурных компетенций современного человека, в том числе и школьника. При этом учащиеся, зачастую, опережают своих родителей, а тем более бабушек и дедушек, в освоении модных гаджетов и современных технологий общения и поиска новой информации.

Всё это можно было бы только приветствовать, если бы интернет-технологии не таили в себе ряд опасностей для подростка. Хотелось бы остановиться на одной из таких опасностей — зависимость от использования интернета.

В западных странах (Европа, США), а также в Китае эта опасность осознается, и существуют специализированные клиники и специальные методики для реабилитации интернет-зависимых. В Российской Федерации данная проблема обозначена как психологическая и педагогическая, но редко, как медицинская. Естественно, зависимость лучше предупредить, чем позднее преодолевать, о чем и пойдет речь далее, но если интернет-зависимость сформировалась и ее преодоление невозможно самим подростком или с помощью родителей, то рекомендуется обратиться к психологу или психотерапевту, в тяжелых случаях — к психиатру.

К видам интернет-зависимости обычно относят:

- киберсексуальная (просмотр порнографии и другого контента для взрослых);
- киберотношения (дружеские или любовные отношения в сети, обычно выливающиеся в обильную переписку или видео-общение);
- информационная перегрузка (постоянный поиск всё новой и новой информации в базах данных и других информационных источниках);

- сетевая игровая зависимость (постоянное времяпровождение в онлайн- и браузерных играх) и др.

Внешними признаками интернет-зависимости (в общем случае, компьютерной зависимости) являются:

1. психологические

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться, увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ложь членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с учебой;

2. физические

- сухость в глазах;
- головные боли, боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

Причинами ухода в «виртуальность» в данном случае являются проблемы подросткового возраста, связанные с общением в реальности со сверстниками и взрослыми (в том числе в семье), необходимостью самопознания и др.

К профилактическим мерам интернет-зависимости следует отнести выявление и преодоление таких проблем, вовлечение подростка в совместную деятельность, культивирование здорового образа жизни и физической культуры, поощрение хобби за пределами виртуального мира.

Важным моментом является самоопределение подростка, выбор дальнейшего жизненного пути. Необходимо наглядно продемонстрировать, что чрезмерное увлечение интернетом способно разрушить все жизненные планы.