Интернет-зависимость: психологические особенности и пути преодоления

1.Информация важна для выживания человечества, как вида

2.Нейронные сети, отвечающие за мышление, перестают работать при избыточной информационной нагрузке

3.Современная тенденция к "уплощению" информации (картинка или текст?)

4. Если перед мозгом ставятся две задачи, то он выбирает ту, которая проще. Производители контента стремятся к его упрощению

Виртуальный аутизм

Понятие "виртуального аутизма" ввел Мариус Замфир.

Он исследовал две контрольные группы детей и пришёл к неутешительным выводам:

- Дети, которые смотрели в экран компьютера, телевизора или планшета более 4 часов, отставали в развитии.

-Исследования креативности Кюнг Хи Ким: креативность детей, начиная с конца 90-х годов, неуклонно снижается

-40% детей до 10 лет постоянно находятся в соцсетях (данные Лаборатории Касперского, 2018 г)

1.Нейронные сети, отвечающие за мышление, перестают работать при избыточной цифровой нагрузке

2.Дефол-система мозга, отвечающая за развитие мышления, формируется при живом социальном взаимодействии.

Значит, при интернет-зависимости мышление не развивается и уплощается.

Признаки виртуального аутизма

1)вам проще общаться в мессенджерах, чем в реальности;

2)вы постоянно проверять соцсети, даже когда общаетесь с друзьями или семьей;

3)вам проще отказаться от общения с человеком, чем подстраиваться под его характер;

4)люди для вас легко заменимы;

5)вы не понимаете эмоций вашего визави;

6)вы много времени проводите в сети;

7) ваша реальная жизнь бедна на эмоции.

Особенности стиля воспитания в семье, где подростки имеют компьютерную зависимость

1. В таких семьях имеется иллюзия практически отсутствия запретов. Однако, при этом количество наказаний за мелкие провинности значительно, при том, что нет четкой системы «что хорошо, а что плохо».

2.Наблюдается неустойчивый стиль воспитания (то есть, за одну и ту же провинность сегодня ребенка могут наказать, а завтра не обратить внимание).

3.Наблюдается значительная конкуренция между братьями-сестрами за родительское внимание.

4.В семьях зависимых с пренебрежением относятся к личным границам.

5.Наблюдаются инфантильные отношения с матерью — подросткам нужно больше материнского внимания, чем та способна им дать.

6.В семьях интернет-зависимых детей их нещадно критикуют, не замечают достижений, указывают на промахи.

Тогда как в интернет-пространстве существует такая вещь, как статус, уровень, всевозможные «лайки», оценки, имитирующие значимость достижений.

Так как у интернет зависимого подростка уже образовались, говоря языком нейрофизиологии, устойчивые нейронные связи, то для того, чтобы из разорвать, требуется терпение и усилия.

Рекомендации родителям

1. Выявить те положительные подкрепления, которые дает пребывание в интернет-пространстве.

Например, ребенок в жизни может быть хилым и болезненным, а в компьютерной игре разбить всех врагов, дойти до самого высокого уровня. Это дает ощущение значимости, статусности, удачливости.

В жизни ребенку может не хватать положительных эмоций, одобрения со стороны значимых взрослых, а в виртуальном мире его посты и фотографии пользуются неизменным успехом

2.Предлагайте заменить виртуальное времяпрепровождение реальным.

Для этого придётся включиться взрослым — подсказывать, предлагать, вместе ходить на выставки, футбольные матчи.

3. Ни в коем случае не надо вырывать из компьютера провода и запрещать, критиковать.

Подобные действия будут восприняты ребенком как отказ принять и понять его интересы.

4.Не подталкивать детей к компьютерной зависимости.

Когда вместо живого общения предлагаетя ребенку 3-х лет планшет с играми.