A wooden gavel with a handle and a head, resting on a wooden block. In the background, a laptop computer is visible, slightly out of focus. The scene is lit with a soft, blueish light.

Профилактика Интернет-зависимости у подростков

*МБУ «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»*

Педагог-психолог

Меркулова Надежда Николаевна

- **В XXI веке трудно представить подростка, который бы не слышал об Интернете. Интернет повсюду – он стал частью повседневной жизни людей. И, особенно, подростков, которые уже не могут представить свою жизнь без компьютера, подключённого к сети.**
- **Как и всё, что создаётся руками людей, так и Интернет, с одной стороны, можно назвать одним из величайших «облегчителей» жизни людей. Теперь поиск практически любой информации занимает считанные секунды. А, с другой стороны, — Интернет подчиняет себе, молодой человек становится его рабом.**



СМИ о компьютерной зависимости

...Мальчик после многочасовой игры перестал реагировать на окружающих и был приведён в чувство только специализированной бригадой психиатрической помощи. В перспективе – лечение сильными препаратами и полный запрет любых игр.

...Петербургский школьник нанёс маме двадцать шесть ножевых ранений за то, что та выключила ему игру.

...В 2015 году старшеклассник из Башкирии после нескольких недель сидения перед компьютером умер из – за тромба в кровеносной системе.

... Взрослый житель Пекина почти не отрывался от монитора в интернет-кафе в течение 27 дней. Он скончался от истощения.

... в Тайване один фанат сети скончался прямо за компьютером, который не покидал в течение 40 часов.



СМИ о компьютерной зависимости

- **Новость, пришедшая из Китая:** в феврале 2015 года 19-летний китаец отрубил себе руку. Таким радикальным методом он решил побороть интернет-зависимость. Медики и родители мальчика были шокированы подобным поступком подростка.
- Парень оставил матери записку, в которой написал «Не волнуйся, я скоро вернусь». Сам он вышел на улицу, сел на скамейку у подъезда, после чего отрезал левую руку в районе запястья.
- **Официальная статистика** показывает, что **в Китае примерно 24 млн молодых людей страдают от интернет-зависимости.** Некоторые прогуливают занятия, чтобы провести за компьютером дольше времени, другие сутками не выходят из своих комнат. К счастью, не каждый решается пойти на столь радикальный метод, как это сделал Ван.
- В Китае раньше всех стали бороться с компьютерной зависимостью. Там открыли частные клиники. Лечение заключается в следующем: подростка запирают в железной клетке на две-три недели - пока не отвыкнет.

Статистические данные

- **Статистические данные исследования, проведенного Научно-исследовательским институтом психического здоровья в 2017 году. Исследование показало, что один из четырех подростков и младших школьников (24,3%), по крайней мере, три часа в день проводит за компьютером и интернетом, при этом в выходные дни этот процент практически удваивается и достигает 41%.**
- **Ученики средних и старших классов посвящают много свободного времени скачиванию музыки из интернета, загрузке фотографий, играм и огромный процент опрошенных - общению с друзьями в социальных сетях (Facebook, Twitter и т.д.). Процент увеличивается в зависимости от возраста: 14,1% – 11 лет, 25,8% – 13 лет, 33,7% – 15 лет. Результаты отличны и в зависимости от пола: 26,8% – мальчики, 21,9 – девочки. С 2015 по 2017 год число подростков, проводящих за компьютером не менее трех часов каждый день, увеличилось в четыре раза (с 5,7 % до 21,7%).**
- **Предполагается, что к 2020 году количество пользователей интернета в мировом масштабе составит 5 миллиардов человек.**

Определение Интернет-зависимости

В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом". В некоторых психологических словарях **Интернет-зависимость определяют как навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.**



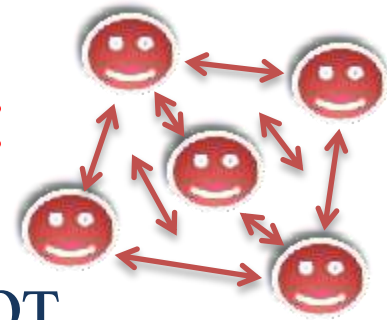


**Врачи считают,
что Интернет-зависимость
очень схожа с игровой,
алкогольной и даже
наркотической
зависимостью**



Компьютерная зависимость

условно делится на три категории:



□ *игровая зависимость* (зависимость от компьютерных игр).

□ *зависимость от социальных сетей* (эмоциональная зависимость, зависимость от отношений).

□ *Интернет-зависимость* (информационная зависимость).



Чем привлекателен для ребенка компьютерный мир?

- наличие **собственного мира**, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- **отсутствие ответственности** (*Анонимность и невозможность проверки предоставленной о себе информации в интернете, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных качеств*).
- **реалистичность процессов** и полное абстрагирование от окружающего мира;
- **возможность исправить любую ошибку** путем многократных попыток;
- **возможность самостоятельно принимать любые решения в рамках игры**, вне зависимости от последствий.



Детские психологи выделяют следующие **ведущие параметры**, влияющие на формирование компьютерной зависимости.

В сфере семьи это:

- 1) отклонения психопатологического характера у родителей или эмоционально-значимых для ребенка родных, включая особенности аномального родительского воспитательного воздействия, например, материнская депрессия или невротическая тревога, неопределенность родительских требований;
- 2) стрессы у родителей и стойкие внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребенка;
- 3) противопоставление родительских или семейных ценностей ценностям ребенка.

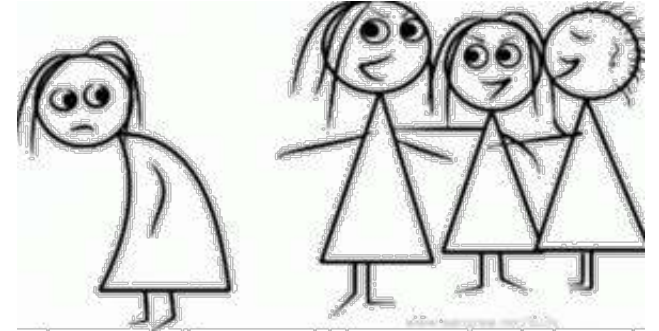


В сфере школы:

- 1) школьная неуспешность и конфликты с учителями;
- 2) высокая частота случаев смены школы при конфликтных ситуациях;
- 3) непринятие одноклассниками;
- 4) домашнее обучение.



В сфере межличностных отношений это:



1) отвержение сверстниками;

2) предложения и давление субкультуры компьютерных игр и субкультуры on-line общения;

3) вовлеченность в виртуальную группу с принятием и разделением ее ценностей, языка, отличительных знаков.

Последствия

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества ребёнка: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости ребенок социально дезадаптирован. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться повышенная агрессивность и асоциальное поведение.

Что показывают компьютерные игры подросткам?

Насилие, безнаказанность, вседозволенность. Дети теряют чувство реальности и начинают транслировать сюжеты и действия игр на реальную жизнь.



В подростковом возрасте формируются ценностные ориентации: понятия добра и зла, милосердия и жестокости, дружбы и предательства, любви и ненависти.



Под влиянием компьютерных игр реальность искажается как в кривом зеркале. У ребенка возникает эмоциональная холодность, замкнутость, неспособность к сопереживанию, психологический инфантилизм — не умение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки.

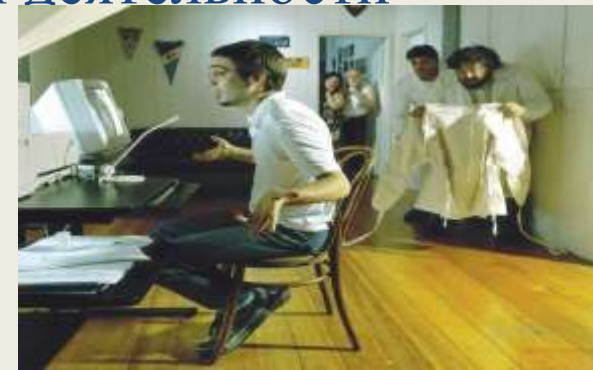
Адекватная личность формируется только в живом общении с другими людьми!

Симптомы компьютерной зависимости

Психиатры К. Янг (Young, 1998) и М. Орзак (Orzack, 1998) выделяют следующие признаки компьютерной зависимости:

Психологические симптомы компьютерной зависимости:

- Постоянное предвкушение ребенком следующего сеанса
- Увеличение времени, проводимого за компьютером
- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером
- Невозможность остановиться
- Пренебрежение семьей и друзьями
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером
- Ложь друзьям или членам семьи о своей деятельности
- Проблемы с учебой



Физические симптомы:

- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц)
- Сухость в глазах
- Головные боли по типу мигрени
- Боли в спине
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи
- Пренебрежение личной гигиеной
- Расстройства сна, изменение режима сна



Признаки компьютерной зависимости

Это тест для родителей

Прочитайте и посмотрите, что-то из списка Вы замечаете у ребенка?



- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере ребёнок выражает яркое нежелание делать это;
- если все же ребенка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;
- ребенок не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;
- ребенок расходует очень много денег, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры;
- подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;
- сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;
- прием пищи происходит без отрыва от компьютера;
- когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;
- происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;
- ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;
- он предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть.

Чем больше признаков родитель замечает за своим ребенком, тем с большей вероятностью можно говорить о потенциальной угрозе зависимости от компьютера.



Диагностика

1. Опросник Е. А. Щепиловой "Восприятие Интернета"
2. Методика выявления отношения к Интернету "Незаконченные предложения"
Методика "Незаконченные предложения", разработанная Жичкиной А. Е. и Щепиловой Е. А., направлена на выявление субъективного отношения опрашиваемых к Интернету. При проведении исследований может быть использована вместе с опросником "Восприятие Интернета".
3. Тест на Интернет-зависимость (автор Лоскутова В. А.)
4. Тест на Интернет-зависимость К. Янг в трактовке В. А. Буровой.
5. Тест на интернет-зависимость (С.Кулаков);



Тест

"Определение компьютерной зависимости у подростков"

Уважаемые родители! Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и Интернета у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов.

- 1. Как часто ваш ребенок играет за компьютером?
 - а) каждый день - 3 балла; б) через день - 2 балла; в) когда нечем заняться - 1 балл.
- 2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?
 - а) 2-3 ч и больше - 3 балла;
 - б) час или 2 ч - 2 балла;
 - в) час максимум - 1 балл.
- 3. Кто выключает компьютер ребенка?
 - а) вы - 3 балла; б) иногда вы, иногда ребенок - 2 балла; в) ребенок самостоятельно - 1 балл.
- 4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он...
 - а) сидит за компьютером - 3 балла;
 - б) иногда может и сесть за компьютер - 2 балла;
 - в) гуляет на улице или занимается домашними делами - 1 балл.
- 5. Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?
 - а) да, прогуливал - 3 балла;
 - б) было пару раз, но не очень важное событие - 2 балла;
 - в) нет - 1 балл.
- 6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?
 - а) да, постоянно - 3 балла; б) иногда рассказывает - 2 балла; в) редко, почти никогда - 1 балл.
- 7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?
 - а) это для него все или почти все - 3 балла;
 - б) значит много, но есть много других вещей, которые для него важны не меньше - 2 балла;
 - в) ребенок особенно не интересуется компьютером - 1 балл.

Анализ результатов тестирования

• 18-21 баллов

- Компьютерная зависимость явно выражена
- Рекомендации:
 1. Составьте график работы за компьютером или, лучше всего, -"режим дня" для ребенка,
 - где будет указано, какое количество времени он может проводить за компьютером (оптимально до 30-60 мин в день).
 2. Проводите со своим ребенком больше времени. Это могут быть, к примеру, совместные прогулки
 - (в магазин, кинотеатр, парк).
 3. Чаще приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите за тем, чтобы они не собирались
 - вокруг компьютера.
 4. Если ребенок ведет себя раздражительно, то не нужно с ним спорить, оскорблять. Дети, у которых наблюдается компьютерная зависимость, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.
 5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках

• 12-17 баллов

- Ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней
- Рекомендации:
 1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.
 2. Главное - не допустить того, чтобы ребенок стал компьютерозависимым

• 7-11 баллов

- Ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости
- Рекомендации:
 - Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет так же психологически устойчив и к другим зависимостям

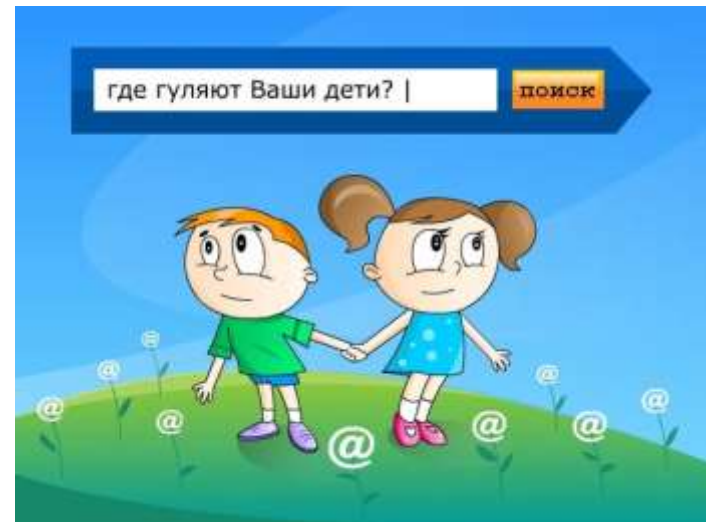
ЧТО ДЕЛАТЬ? СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Родителям необходимо выяснить, что побудило ребёнка уйти в виртуальный мир
- Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром тоже имеет свои причины и кому, как не родителям надо понять причину
- Не нужно сильно критиковать за то, что он слишком много проводит время за компьютером, акцентируя тем самым внимание на проблеме



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- **Договоритесь с ребёнком о времени, которое он может проводить за компьютером (внутрисемейные правила использования Интернета).**
- **Находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.**





СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Поощряйте творческие увлечения ребенка, будь то рисование или занятия музыкой.
- Приобщайте ребенка к занятиям спортом, ведь у детей, увлеченных спортом, компьютерная зависимость проявляется реже.
- Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. Нельзя, чтобы слова расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.
- Если ваша работа связана с компьютером, и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.
- Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете репертуар детских театров, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.
- Соблюдайте режим работы за компьютером. Попытайтесь объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".

- ✓ **Держите компьютер в открытом помещении.** Установите компьютер в общей комнате вашей квартиры, а не в спальне ребенка.
- ✓ **Помогайте ребенку участвовать в общении вне интернета.** Если ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, почему бы не рассмотреть возможность специального тренинга?
- ✓ **Предложите альтернативы.** Если вам кажется, что ваши дети интересуются только онлайн-развлечениями, попробуйте предложить им не виртуальный аналог одной из любимых игр. Например, если ребенок получает удовольствие от ролевых игр на тему фэнтези, посоветуйте ему почитать книги соответствующей тематики.
- ✓ **Есть способы, позволяющие проследить, какие страницы интернета интересуют ребенка.** Современные браузеры обычно ведут журнал последних посещенных сайтов.
- ✓ **Существуют средства фильтрации, которые отрезают доступ к запрещенным сайтам.**

А вы знаете с кем общается Ваш ребёнок?



Линия помощи «дети онлайн»

Служба телефонного и онлайн консультирования по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи.

Для...

- **детей и подростков**
- **родителей**
- **педагогов**



дети онлайн

8 800 25 000 15

*Все о полезном и безопасном
интернете на сайте*

www.detionline.com

Звоните: 8-800-25-000-15

Пишите:

helpline@detionline.com

*МБУ «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»*

Г. Тамбов, ул. Рабочая 4 «а»,

Т. 53-73-38

Телефон доверия 45 – 67 – 67

Детский телефон доверия

88002000122

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!