

МОБУ «Волховская городская гимназия №3
имени Героя Советского Союза Александра
Лукьянова»

***Профилактика
интернет - зависимости у
детей и подростков***

подготовил: социальный педагог
Иостман-Шитс М.К.

***Термин «интернет-зависимость»
предложил доктор Айвен Голдберг в
1995 году.***

- **"Интернет-зависимость" – поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь.**
- **Интернет зависимость у детей и подростков проявляется так же, как и любой другой вид зависимости (наркомания, алкоголизм, игромания и т.д.) и избавиться от нее бывает так же трудно.**

Какая бывает зависимость?

Обычно выделяют шесть типов интернет-зависимости, из которых для детей и подростков характерны три:

- **Навязчивый веб-серфинг** – беспорядочные переходы с сайта на сайт
- **Пристрастие к виртуальному общению** и виртуальным знакомствам, превалирования общения в чатах, форумах и социальных сетях живому общению
- **Игровая зависимость** – разнообразные онлайн-игры и игры по сети

Как формируется зависимость?

- В случае с интернет – зависимостью нет действующего вещества (в отличии от никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостей)
- Тем не менее , механизм формирования зависимости – точно такой же.
- Работают рецепторы адреналина, серотонина, дофамина в центрах удовольствия - однако это не химическая, а психическая зависимость

Влечение к Интернету развивается благодаря трем главным факторам

- **Наследственная склонность к формированию зависимостей**
- **Неблагополучная ситуация в семье – когда ребёнку уделяется слишком мало или, напротив слишком много внимания родителей**
- **Отрицательное влияние сверстников**

Психологические симптомы интернет-зависимости

- **Увеличение интервала времени, проводимого за компьютером**
- **Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером**
- **Невозможность остановиться**
- **Пренебрежение семьей и друзьями**
- **Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером**
- **Ложь членам семьи о своей деятельности**

- **Снижение успеваемости в школе**
- **Использование Интернета как преобладающего средства общения**
- **Потеря интереса к происходящему вокруг**
- **Частые резкие перепады настроения**
- **Неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер – вплоть до скандала**

Физические симптомы интернет-зависимости

- **Сухость и напряжение в глазах**
- **Головные боли по типу мигрени**
- **Боли в спине**
- **Нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи**
- **Пренебрежение личной гигиеной**
- **Нарушение сна, изменение режима сна**
- **Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц)**
- **Уменьшение двигательной активности как следствие ожирение**

Основные опасности в сети интернет для детей и подростков

- **Коммуникационные риски**
- **Контентные риски**
- **Технические риски**
- **Потребительские риски**

*Профилактика
интернет -зависимости*

- **Личный пример родителей**
- **Организируйте досуг ребёнка**
- **Осваивайте Интернет технологии**
- **Станьте другом своему ребёнку в социальных сетях**
- **Создайте в семье доверительную атмосферу, поощряйте рассказы о сомнительной информации в интернете**
- **Расскажите ребёнку, что, далеко не всё что он читает и смотрит в интернете - правда**

- **Развивайте в ребёнке следующие качества: уверенность в себе, осознание самооценки, любознательность, доброту, честность, дружелюбие, сопереживание, терпение, готовность нести ответственность за свои поступки, умение находить общий язык с людьми разных поколений**
- **Используйте средства родительского контроля, позволяющие контролировать и лимитировать общение подростка с компьютером (Интернет Цензор, NetPolice Pro, Limited Time, Kasperski Safe Kids, mSpy, Norton Family, Parental Control)**

Ограничьте время на общение с гаджетом

- 5-7 лет ⇒ 30 минут телевизора или 10 минут гаджета (лучше без него);
- 7-9 лет ⇒ общее время 40 минут в день у всей техники;
- подростки 9-14 лет ⇒ общее время 60 минут в день у всей техники;
- подростки старше 14 лет ⇒ старайтесь договориться, но не более 90 минут в день у всей техники;

Обучите ребёнка правилам безопасности в интернете

- Нельзя ничего покупать в интернете
- Нельзя скачивать музыку, игры, приложения, книги и прочий контент с непроверенных сайтов
- Нельзя общаться с незнакомыми людьми в программах мгновенного обмена сообщениями и в социальных сетях
- Нельзя раскрывать личную информацию (адрес, доходы, телефон...)
- Нельзя делиться проблемами публично
- Нельзя выкладывать слишком откровенные снимки и указывать геолокацию (квартиры, школы...)

Приёмы которые помогут наладить контакт с ребёнком

- **«Активное слушание»**
- **«Контакт глаз»**
- **«Тактильный контакт»**

Лайфхаки для родителей

- **Ставьте будильник согласно возрастным рекомендациям. Так, «врагом» будете не вы , а звонящий будильник**
- **Покажите ребёнку все возможности интернета – не только игр и социальных сетей**
- **Проведите ВМЕСТЕ с ребёнком час без Интернета, а потом и день без него**
- **Не берите с собой гаджеты , выезжая в кафе, в гости или на прогулку. Ребёнок должен уметь отдыхать иначе, чем за экраном.**
- **Не превращайте общение с гаджетом в способ похвалить и наградить ребёнка**

- **Попросите вашего ребёнка научить Вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее**
- **Введите запреты для всей семьи: за столом все без гаджетов, на дачу гаджеты не берём и т.д.**
- **Введите комендантский час: после 21.00 нельзя играть в игры, но можно читать книги.**
- **Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих**

**Интернет – это важный
инструмент для поиска
информации, обучения и общения**

**Для того, чтобы ребёнок с головой
не ушёл в «сеть», родителям
придётся находить время для
общения со своими детьми и
позаботиться о том, чтобы их
жизнь и отдых были
увлекательными и
разносторонними!**

Куда обратиться за психологической помощью?

- **Всероссийский детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)**

8 800 2000 122

- **Линия помощи «Дети Онлайн» (линия телефонного онлайн консультирования)**

8 800 25 000 15

***Уважаемые родители!
Ваша любовь и поддержка -
самая важная помощь
ребёнку!***