

# МЕДИАБЕЗОПАСНОСТЬ



# «Интернет-зависимость» как феномен.

## Профилактика интернет- зависимости у детей среднего школьного возраста .



Педагог дополнительного  
образования ЦРТДиЮ  
п. Чегдомын  
Переверзева  
Татьяна Геннадьевна

# «Интернет-зависимость» как феномен.

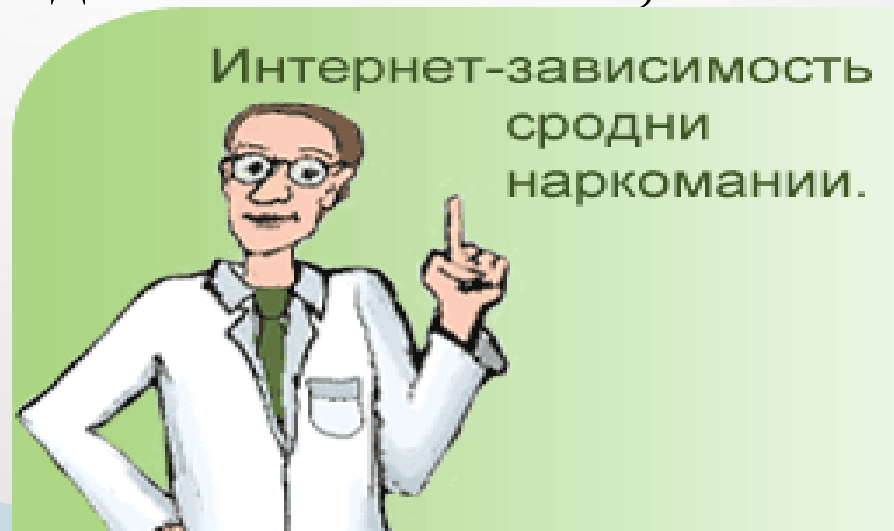
Термин "интернет-зависимость" предложил Айвен Голдберг в 1996 году как "оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности".



# **Зависимость от Интернета (Internet addiction) - СЕТЕГОЛИЗМ**

**Признаки сетеголизма:**

- 1. навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;**
- 2. предвкушение следующего сеанса он-лайн;**
- 3. увеличение времени, проводимого в он-лайн;**
- 4. увеличение количества денег, расходуемых на он-лайн игры.**





# Пять типов интернет-зависимости

1. Киберсексуальная зависимость.
2. Пристрастие к виртуальным знакомствам.
3. Навязчивая потребность в сети-интернет.
4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг).
5. Компьютерная зависимость.



**45% подростков проводят за компьютером большую часть своего свободного времени.**

**Интернет-зависимость обнаруживается у 10-14 % российских подростков.**

**Мальчики занимаются компьютерными играми более интенсивно, чем девочки.**

**58% мальчиков не следят за временем проведенным за компьютером.**



# **Динамика Интернет-зависимости.**

**этап адаптации, человек «входит во вкус»;  
период резкого роста, быстрого формирования  
зависимости;  
сила зависимости на какое-то время остается  
устойчивой, а затем идет на спад и опять же  
фиксируется на определенном уровне и остается  
устойчивой в течение длительного времени.**





# **Что привлекает подростка в Интернете и интернет - играх?**

- 1. любознательность и познание нового, часто запретного;**
- 2. наличие собственного мира;**
- 3. отсутствие ответственности и полное отстранение от окружающего мира;**
- 4. возможность исправить любую ошибку;**
- 5. возможность самостоятельно принимать любые решения.**





# Причины интернет и компьютерной зависимости

1. недостаток общения и взаимопонимания с родителями и сверстниками;
2. неправильное воспитание в семье;
3. особенности характера: неуверенность в себе, неудовлетворенность, низкая самооценка, комплексы;
4. следствие других заболеваний: депрессии или шизофрении.



# Признаки интернет-зависимости.

1. Подавленный, если играет меньше, чем обычно.
2. Отрыв от игры воспринимает агрессивно, раздражительно, не откликается на просьбы.
3. Неприятности в школе и проблемы в общении.
4. Скрывает реальное количество времени, проведенного за компьютером.
6. Занимаясь другими делами, думает о том, что сейчас можно посмотреть в интернете и во что поиграть.
7. Предпочитает общаться с подростками и взрослыми в он-лайн



# Негативные последствия

1. масса хронических заболеваний;
2. замедление темпов общего развития;
3. постоянное нервное напряжение;
4. резкое ухудшение психического состояния;
5. необоснованная агрессия;
6. трудности в общении со сверстниками и родителями.



# Социально-педагогическая профилактика

**– это система мер социального воспитания, направленных на создание оптимальной ситуации развития детей и подростков и способствующих проявлению различных видов его активности.**





# Работа родителей по профилактике компьютерной зависимости

Предложите ребенку деятельность, которая заинтересует его сильнее, чем компьютерный мир.  
Найдите интересные для ребенка сферы творческой реализации.  
и демонстрируйте это на личном примере.



# **Профилактика интернет-зависимости**

- 1. Соблюдать основной принцип ослабления зависимости – замещение (контролировать посещение кружков и секций).**
- 2. Использовать различные контролирующие программы .**
- 3. Устанавливать чёткие требования к использованию компьютера и всегда требовать их выполнения.**
- 4. Выработать вместе с ребенком соглашение по использованию Интернет.**
- 5. Узнать, какие сайты и когда подросток посещает.**



# Профилактика интернет-зависимости

6. Приобщить подростка к выполнению домашних обязанностей.
7. Ежедневно общаться с подростком, быть в курсе всех его дел.
8. Замещать виртуальное общение реальным.
9. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
10. Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения и деградацию личности.



# Профилактика интернет-зависимости

11. Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

12. Не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).



# Интернет-ресурсы

- ▶ <http://www.psychodic.ru/arc.php?page=1471>  
Феномен "интернет-зависимость"
- ▶ <http://www.psychodic.ru/arc.php?page=1468>  
Психологическая профилактика зависимости
- ▶ <http://www.jurnal.org/articles/2014/psih19.html>  
Профилактика интернет-зависимости
- ▶ <http://www.myshared.ru/slide/316949/>  
Профилактика компьютерной зависимости у детей среднего школьного возраста
- ▶ <http://www.myshared.ru/slide/553648/>  
Вред компьютера.

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ !**

