

Слайд № 1.

## **«Интернет-зависимость» как феномен.**

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

Составитель - педагог дополнительного образования Переверзева Т. Г.

Цель: повышение осведомленности родителей об интернет-зависимости у детей среднего школьного возраста.

Задачи:

- дать родителям информацию о «Интернет-зависимости» как о феномене;
- показать неоспоримый вред интернет-зависимости на здоровье ребенка;
- предложить родителям рекомендации по профилактике интернет-зависимости.

Форма проведения занятия: лекция (20-25 мин).

Участники: родители обучающихся среднего школьного возраста.

Материально-техническое обеспечение: мультимедийное оборудование, презентация «Интернет - зависимость» как феномен. Профилактика интернет-зависимости у детей среднего школьного возраста», памятка для родителей по профилактике интернет-зависимости.

### **Ход занятия**

Слайд № 2.

Сегодня мы поговорим о интернет-зависимости у детей среднего школьного возраста и ее профилактике. Как вы думаете, может ли от компьютера исходить опасность для здоровья вашего ребенка и в чем она проявляется? (беседа с родителями)

Слайд № 3.

Сам термин "интернет-зависимость" предложил Айвен Голдберг в 1996 году для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернет. Голдберг характеризует интернет-зависимость как "оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности". Он считает, что "интернет-зависимость" - это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.

Многие исследователи-психологи определяют интернет-зависимость как "навязчивое желание выйти в Интернет и неспособность выйти из Интернет", сравнивают интернет-зависимость с другими видами зависимостей, так как считают сходными механизмы их возникновения. Зависимость от Интернета - это реально существующий феномен. Однако заявлять о таком феномене как о заболевании неправомерно из-за отсутствия в настоящее время достаточного количества исследований.

Слайд № 4.

Зависимость от Интернета (Internet addiction, сетеголизм) - «нехимическая зависимость от пользования Интернетом, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и психологическими изменениями личности. Признаки сетеголизма – это: навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего сеанса он-лайн; увеличение времени,

проводимого он-лайн; увеличение количества денег, расходуемых он-лайн игры.

Слайд № 5.

Понятие «Интернет-зависимость» - патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером в сети интернет. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными этому являются подростки.

В настоящее время выделяют 5 типов интернет-зависимости:

1. Киберсексуальная зависимость - непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.
2. Пристрастие к виртуальным знакомствам - избыточность знакомых в сети.
3. Навязчивая потребность в сети - игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.
4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) - бесконечные путешествия по сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.
5. Компьютерная зависимость - навязчивая игра в компьютерные игры (стрелялки - Doom, Quake и др., стратегии типа StarCraft и др.)

Исследование показало, что для подростков пока не актуальны такие формы интернет-зависимости, как навязчивая игра на бирже, участие в on-line аукционах и бесконтрольные покупки в интернет-магазинах. Остальные виды зависимости, особенно навязчивая игра в компьютерные игры имеют особое место в среднем и подростковом школьном возрасте.

Слайд № 6.

Статистика показывает, что 45% подростков проводят за компьютером большую часть своего свободного времени, а именно более 2 часов в день. Интернет-зависимость обнаруживается сейчас у 10-14 % российских подростков. Причем мальчики занимаются компьютерными играми более интенсивно, чем девочки. 58% мальчиков не следят за временем проведенным за компьютером. Свой ответ они объясняют тем, что для них главное не время, а результат, которого они добились в игре.

Слайд № 7.

Динамика Интернет-зависимости. С начала увлечения идет этап своего рода адаптации, человек «входит во вкус», затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости. В результате роста, величина зависимости достигает некоторой точки максимума, положение которой зависит от индивидуальных особенностей личности и средовых факторов. Далее 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.

Слайд № 8.

Что привлекает подростка в Интернете и интернет играх?

1. Любознательность и познание нового, часто запретного;
2. наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
3. отсутствие ответственности и полное отстранение от окружающего мира;
4. возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток;
5. возможность самостоятельно принимать любые решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Слайд № 9.

Причинами интернет и компьютерной зависимости у подростков могут стать:

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.

Слайд № 10.

Каждый родитель может самостоятельно проверить, склонен ли его ребенок к интернет-зависимости по следующим признакам:

1. Чувствует себя подавленным, если играет меньше, чем обычно.
2. Отрыв от игры воспринимает агрессивно, раздражительно, не откликается на просьбы.
3. Начались неприятности в школе и появились проблемы в общении с родителями и сверстниками.
4. Скрывает от родителей реальное количество времени, проведенного за компьютером.
5. Занимаясь другими делами, часто думает о том, что сейчас можно посмотреть в интернете и во что поиграть.
6. Предпочитает общаться с подростками и взрослыми в он-лайн.

Слайд № 11.

Неограниченного пребывания ребенка за компьютером естественно ведет к негативным последствиям. Кроме массы хронических заболеваний, подростка ждет:

замедление темпов общего развития, постоянное нервное напряжение и резкое ухудшение психического состояния, необоснованная агрессия и трудности в общении со сверстниками и родителями.

Слайд № 12.

Что же со всем этим делать? Нам поможет социально-педагогическая профилактика – это система мер социального воспитания, направленных на создание оптимальной ситуации развития детей и подростков и способствующих проявлению различных видов его активности.

Первичная профилактика компьютерной зависимости направлена на улучшение психической адаптации детей, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями.

Вторичная профилактика основана на познании явления компьютерной зависимости, его причин, признаков, последствий, и направлена на предупреждение развития у них данного явления.

Слайд № 13.

Что-же могут сделать родителям, чтобы уберечь своего ребенка от интернет-зависимости? В первую очередь следует изменить стереотипное поведение. Предложите ребенку деятельность, которая заинтересует его сильнее, чем компьютерный мир. Ищите интересные для ребенка сферы творческой реализации и демонстрируйте это на личном примере.

Слайд № 14.

Для предупреждения компьютерной зависимости каждый родитель должен:

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.

Слайд № 15.

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.

Слайд № 16.

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).

Слайд № 17.

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.

Слайд № 18.

Спасибо за внимание.

## Памятка для родителей

**Что нужно делать чтобы ребенок не стал интернет-зависимым?**

В первую очередь следует изменить стереотипное поведение. Предложите ребенку деятельность, которая заинтересует его сильнее, чем компьютерный мир. Ищите интересные для ребенка сферы творческой реализации и демонстрируйте это на личном примере.

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.
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, деградации личности.
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).