

Интернет-зависимость



Родителям



Как предотвратить?

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ — болезненная зависимость от интернета, которая выражается в навязчивом желании подключиться к интернету и болезненной неспособности вовремя выйти из него, т.е. состояние, когда человек перестаёт контролировать своё пользование интернетом.

ПОСТЕПЕННО

Человек вовлекается в интернет постепенно, не замечая свою погружённость

ИЗБЫТОЧНО

Большое количество времени пребывания в сети интернет

НАВЯЗЧИВО

Поглощающее стремление (желание) использовать интернет против своей воли

ГУБИТЕЛЬНО

Психические и физические последствия от постоянного пребывания в сети интернет, что ведёт к разным поведенческим нарушениям

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ — одна из распространённых проблем, которая порождает деструктивные последствия: распространение и усиление агрессии, снижение успеваемости, повышение эмоциональных проблем, увеличение риска суицида среди подростков.

ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

- **Навязчивый веб-серфинг** – бесконечное путешествие по всемирной паутине, поиск информации.
- **Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам** – большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети интернет.
- **Пристрастие к просмотру фильмов через интернет** – навязчивое стремление провести перед экраном весь день, не отрываясь, из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.
- **Игровая зависимость** – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети интернет.
- **Навязчивая финансовая потребность** – игра в азартные онлайн-игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
- **Киберсексуальная зависимость** - навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



Нараспутье.ру.
Образовательный сайт для думающих родителей



Лига безопасности интернета. Просвещение и развитие навыков медиаграмотности у детей и их родителей

ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



Ярославская областная наркологическая клиническая больница



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



Служба бесплатной помощи родителям Ярославская область

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО У РЕБЕНКА ПОЯВИЛАСЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

- У ребёнка появляется частое непреодолимое желание войти в интернет, ему сложно, а порой невозможно преодолеть желание войти в интернет, его постоянно тянет и влечет желание войти в сеть.
- Ребёнок теряет контроль над временем нахождения в сети интернет. Заходя во всемирную сеть и находясь в ней, ребенок перестает контролировать время пребывания в ней, настолько сильно интернет захватывает его личность.
- Ребёнок сознательно оттягивает время прекращения работы в интернете, находя для этого разные причины.
- Ребёнок постоянно обсуждает компьютерную тематику, ему кажется, что тема интернета интересна абсолютно всем, поэтому, входя в контакт с людьми, он обсуждает только интернет и всё, что связано с ним.
- Ребёнок проявляет явное безразличие к социуму и собственному месту в нем. Интернет-зависимый ребенок избегает встреч с друзьями, разговоров с родственниками. старается свести социальные контакты к минимуму.
- У ребёнка наблюдается эмоциональный подъем во время работы за компьютером. Ребёнок может испытывать большую радость, эйфорию, когда находится в сети интернет, без него он жизни не представляет.
- У ребёнка появляется беспокойство, раздражительность вплоть до проявления агрессии при необходимости возвращения в реальность.
- Ребёнок начинает пренебрегать собственным здоровьем, гигиеной, сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером.

ЧТО ДЕЛАТЬ

СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ С ПРИЗНАКАМИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- 1 Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него событий.
- 2 Обеспечьте разнообразную занятость ребенка: кружки, секции, увлечения.
- 3 Расскажите ребёнку о том, как правильно пользоваться Интернетом.
- 4 Поощряйте любые успехи ребёнка в «реальной» жизни: в учёбе, в творчестве, в спорте.
- 5 Планируйте день вместе с ребёнком таким образом, чтобы не оставалось времени на выход в онлайн или его было совсем немного.
- 6 Научите ребёнка ставить определённую цель при посещении интернета, например, поиск информации для подготовки к урокам.
- 7 Познакомьте ребёнка с временными нормами работы за компьютером.
- 8 Ограничьте время пребывания ребёнка в Интернете – не более 15-20 минут дважды в сутки, при этом один сеанс должен прерываться на отдых или занятие другими делами.
- 9 Осуществляйте контроль времени работы ребёнка в интернете.
- 10 Сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка.