

# Интернет-зависимость



Специалист



## 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 погрязённость

### 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



Мы в ответе за цифровой мир: Учебно-методическое пособие



Линия помощи «Дети онлайн». Бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета

## 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

### ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО У РЕБЕНКА ПОЯВИЛАСЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

- 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 теряет контроль над временем нахождения в сети интернет. Заходя во всемирную сеть и находясь в ней, ребёнок перестаёт контролировать время пребывания в ней, настолько сильно интернет захватывает его личность.
- У ребёнка наблюдается эмоциональный подъём во время работы за компьютером. Ребёнок может испытывать большую радость, эйфорию, когда находится в сети интернет, без него он жизни не представляет.
- У ребёнка наблюдается пассивное взаимоотношение с действительностью, поверхностное восприятие происходящего только на основе внешних признаков; игнорирование сути явлений, цели поступков.
- Ребёнок проявляет явное безразличие к социуму и собственному месту в нём. Интернет-зависимый ребенок избегает встреч с друзьями, разговоров с родственниками. Старается свести социальные контакты к минимуму.
- У ребёнка наблюдается агрессия, злость при добровольном и принудительном прекращении работы за компьютером или иным гаджетом.
- Ребёнок начинает пренебрегать собственным здоровьем, гигиеной, сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером или иным гаджетом.

#### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



Центр защиты прав и интересов детей



Институт изучения детства, семьи и воспитания



Навигаторы детства

## ЧТО ДЕЛАТЬ

### СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ С ПРИЗНАКАМИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- 1 Поощряйте общение школьников со сверстниками и окружающими людьми.
- 2 Проводите беседы с детьми о правильном использовании интернета.
- 3 Объясните детям, что в реальной жизни и в интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.
- 4 Уделяйте время профилактике интернет-зависимости, по возможности, еженедельно.
- 5 Обучайте весь персонал школы навыкам, направленным на профилактику интернет-зависимости у школьников.
- 6 Вмешивайтесь незамедлительно и последовательно в ситуации интернет-зависимости.
- 7 Вовлекайте детей в активную внеурочную деятельность на территории школы.
- 8 Способствуйте развитию интересов у детей, творческих способностей.
- 9 Объясните детям, что если в интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.
- 10 Активно сотрудничайте с родителями во внеклассной работе.