Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 16 им. П.А. Сидорова

поселка Первомайского

муниципального образования Белореченский район

Методическая разработка «Лучшие практики психолого – педагогического просвещения родителей в Краснодарском крае» по номинации:

«Образовательная организация – центр родительского просвещения».

Интернет-зависимость у детей и подростков

 Подготовила:

 педагог-психолог

 Трунова Елена Владимировна

 МБОУ СОШ16

 п. Первомайский

г. Белореченск

2022г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мы живем в эпоху постоянного информационного потока. Интернет вводит для нас новые понятия и стандарты.

Постепенно дети становятся частью виртуальной среды, оказывающей огромное влияние на их поведение, образование и социальную адаптивность.

По результатам исследования фонда «Общественное мнение», 96% детей в возрасте от 10 до 17 лет пользуются Интернетом и 51% из них не знают об опасностях в сети. 52% детей выходят в Интернет прежде всего для общения в социальных сетях, где оставляют данные о своем телефоне (46%), о домашнем адресе (36%), а также личные фото (51%).

Киберпреступники умело манипулируют сознанием ребенка, внушают ему чувства безнаказанности и недосягаемости, вовлекают в преступные группировки и заставляют выполнять преступные действия.

В последнее время самым страшным и необратимым процессом воздействия на детей стало массовое вовлечение их в суицидальные группы, в которых романтизируется смерть, популяризируется уход из жизни.

Преступники воздействуют на ребенка не только путем прямого контакта в переписке в социальных сетях, но и, предлагая посмотреть видео, фотографии, поучаствовать в обсуждении фильмов. Также детям могут предлагать определенные онлайн-книги, рекомендации по прочтению литературы и прослушиванию музыки, вовлекать их в разные игровые сообщества, виртуальные клубы по интересам в зависимости от наклонностей ребенка. Тем самым преступники устанавливают круг интересов ребенка, получают данные о его личной жизни и могут влиять на его психику.

Безопасность детей в Интернете - это главная задача родителей и педагогов, которая должна решаться постоянно.

Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» устанавливает правила, обеспечивающие защищенность детей от ненужной им информации, в том числе распространяемой в сети Интернет.

Данная методическая разработка направлена на профилактику безопасности детей в интернете.

Актуальность профилактики интернет - зависимости у детей и подростков связана с широким использованием компьютерных технологий во всех сферах жизни человека. Многие исследователи называют глобальную компьютеризацию и зависимость от интернета, смартфонов болезнью XXI века. По причинам доступности компьютеров и других гаджетов сети Интернет. Интернет-зависимость получает широкое распространение и во всех развивающихся странах.

Интернет безграничен, его просторы привлекают своей яркостью, обилием и доступностью любой информации, свободой общения с другими людьми. Но именно эти свойства интернета и таят в себе реальную опасность: игры on-line, чаты, социальные сети, развлекательные порталы затягивают подростка, воздействуя на его неокрепшую психику и подсознание. Ему становится трудно оторваться от экрана монитора, но легко забыть про уроки, домашние обязанности, друзей и погрузиться в виртуальную реальность на длительное время. Так формируется интернет-зависимость у детей и подростков.

В подростковом возрасте эмоциональная сфера ребенка весьма уязвима, и зависимость от сети Интернет может способствовать нарушениям в развитии психики ребенка. Именно в этом возрасте на основе качественного изменения всей психической жизни перестраиваются прежние отношения ребенка к миру и самому себе, что, в свою очередь, вызывает тревогу как родителей, так и общества в целом и требует принятия мер по профилактике данной зависимости.

*Цель:* познакомить родителей с понятием «компьютерная зависимость», ее составляющими - игровой и интернет - зависимостями, их основными признаками и способами профилактики.

*Задачи:*

1. информировать родителей об основных особенностях (формах, видах, признаках) техногенной зависимости;

2. сформулировать конкретные рекомендации для родителей по профилактике зависимого от компьютера поведения в семье.

Семинар - практикум рассчитан на родителей 6-11классов.

Продолжительность семинара - 60 минут.

*Форма проведения: круглый стол.*

*Этап подготовки*

 Формирование вопросов для обсуждения:

1. Безопасность детей в интернете.

2. Возникновение компьютерной зависимости.

4. Тест на интернет – зависимость у детей.

5. Профилактика компьютерной зависимости в семье. Памятка. Рекомендации.

Заключение.

*Ожидаемые результаты:* формирование у родителей понятия «интернет- зависимость», усиление контроля над пребыванием детей в социальных сетях, построение общения ребенка с компьютером в домашних условиях таким образом, чтобы свести к минимуму его отрицательное влияние на физическое и психическое здоровье.

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Педагог – психолог.

Уважаемые Родители! С помощью Интернета любой человек может познакомиться с ребенком, например под видом симпатичной девушки, и назначить ему свидание. Ребенок приходит на место встречи, а к нему вместо девушки подходит мужчина, представляется отцом девушки и предлагает отвезти его к ней, так как она якобы заболела. Что может произойти далее, не знает никто. Необходимо научить ребенка не доверять незнакомым людям.

В Интернете много мошенников, и им легче подобраться к детям. Есть много способов обмануть ребенка. Например, ребенка просят ввести номер телефона, потом ему приходит сообщение о выигрыше крупной суммы денег. Чтобы получить выигрыш, мошенники просят ребенка отправить смс-сообщение со своего телефона на другой номер. В результате с мобильного счета списываются все деньги.

Однако всего предусмотреть нельзя. Нет никакой гарантии, что ребенок с подсказки сверстников или телевизионной рекламы не зайдет на запрещенный ему интернет-сервис.

Как обезопасить ребенка и что необходимо предпринять? В Интернете существуют и довольно успешно работают программы для родительского контроля. Именно с их помощью можно надежно защитить детей от доступа на запрещенные для них сайты. Рассмотрим некоторые из них.

* Программа «**KinderGate** **Родительский Контроль»** блокирует сайты для взрослых, есть настройки для ограничения доступа к игровым сайтам, сайтам с пропагандой насилия или наркотиков. Можно установить расписание, когда ребенок сможет находиться в Интернете. Можно увидеть, на какие сайты он заходит.
* Включить фильтр, чтобы ребенок заходил только на детские сайты, которые тщательно проверены. Детский интернет-фильтр «**КиберПапа».** Выключить его смогут только родители, зная пароль.
* Программа «**КиберМама»** позволяет создавать расписание, когда ребенок может находиться в сети. Все это контролируется. Также можно заблокировать доступ в Интернет.
* Детский Интернет **«Гогуль»**. В этом браузере есть свои детские сайты. Здесь составляется время, когда ребенок может находиться в Интернете. Можно ограничить посещение Интернета. Родители получают полный отчет, на каких сайтах были их дети.
* Программа **NetKids** позволяет родителям контролировать все сайты, которые посещает их ребенок, и блокировать опасные.
* Программа **KidsControl** позволяет установить ограничение доступа к сомнительным ресурсам, контролировать время нахождения ребенка в Интернете, т. е. задать расписание работы.

Дети очень любознательны, и, оставаясь дома без контроля родителей, ребенок обязательно проявит интерес к компьютеру: как им управлять, как войти в Интернет и найти там свои любимые мультфильмы. С этого момента проблема безопасности детей в Интернете становится весьма актуальной, а ее решение — неотложной задачей.

Поэтому именно родители и педагоги, а не сверстники обязаны показать своему ребенку, как безопасно войти в Интернет и что необходимо сделать для того, чтобы начать работу с требуемым ресурсом.

Ребенок легко улавливает смысл и последовательность действий, а затем, во время отсутствия родителей, он обязательно применит на практике полученные знания.

Конечно, родители испытывают гордость от того, что ребенок может самостоятельно осуществлять вход в сеть и воспроизводить мультимедийный контент, и радуются, что это экономит их время. Но эта радость и гордость будут недолгими, если не принять во внимание, что информационная безопасность детей в Интернете на сегодняшний день — довольно серьезная проблема, так как, по сути, Всемирная паутина невероятно опасна для ребенка. И у родителей есть все основания переживать за своего ребенка, когда их нет рядом, а он в это время проводит интернет-сессию.

*Интернет - зависимость или интернет - аддикция* - это патологическое влечение человека к проведению как можно большей части времени в интернете. Основную группу риска составляю! дети и подростки. Интернет-зависимость порождает негативное влияние на психическое, эмоциональное и физическое состояние детей и подростков: они отказываются отвлечься от компьютера, становятся капризны, раздражительны, агрессивны. Оказываются абсолютно неспособны планировать свое время, забывая о своих обязанностях. Ухудшается и здоровье: появляется бессонница, нарушается режим питания, труда, гигиена и режим дня в целом. Неподвижность за компьютером ведет к гиподинамии, она приводит к сколиозам позвоночника, головным болям, застойным явлениям в суставах, атрофии мышц, нарушениям зрения и снижению иммунитета.

Как правило, интернет - зависимость понимается гораздо шире, сюда можно отнести зависимость от компьютера, т. е. пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности); «информационную перегрузку», т. е. компульсивную навигацию по WWW, поиск в удаленных базах данных; компульсивное применение интернета, т. е. патологическую привязанность к азартным играм, онлайновым аукционам или электронным покупкам в интернете; зависимость от «кибер-отношений», т. е. от социальных применений интернета: общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными.

*В литературе выделены различные критерии интернет - зависимости. Так, симптомами, которые предшествуют интернет - зависимости, являются:*

• навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;

• увеличение времени, проводимого в сети Интернет;

• постоянное ожидание следующего выхода в интернет;

• увеличение количества денег, расходуемых на интернет.

*К признакам сформированной интернет-зависимости относят:*

*всепоглощенность интернетом;*

• попытки уменьшить использование интернета;

• потребность проводить в сети все больше и больше времени;

• возникновение синдрома отмены;

• проблемы контроля времени и ложь о количестве времени, проведенного в сети;

• проблемы с окружением (семья, работа, школа, друзья);

• изменение настроения с помощью интернета.

 *Существуют четыре основные группы факторов возникновения*

*интернет зависимости в подростковом периоде:*

• биологические факторы. На формирование зависимого поведения могут влиять: преобладание тормозных механизмов в нервной системе ребенка, ее слабость, ригидность и сниженная гибкость реакции в ответ на изменяющиеся характеристики окружающей среды;

• психологические факторы - это индивидуально-психологические факторы, действие которых непосредственно направлено на сознание подростка. Например, черты личности, предрасполагающие к зависимости, особенности восприятия виртуального мира; особенности восприятия факторов «притязательности» компьютерных игр; возрастные особенности подростка (неадекватная самооценка, слабо развитые волевые качества, несбалансированные параметры субъектности);

• социально-психологические факторы - это совокупность детско- родительских отношений и характера взаимодействия ребенка со сверстниками. Сюда можно отнести факторы расширения границ общения во время компьютерной игры: легкость, с которой можно находить контакты, простота ухода от реального «Я» и легкость построения нового образа «Я»; возможности уйти от плохого настроения в мир, где нет проблем;

• к социальным факторам относят факторы на уровне общества: проявления общественной культуры, особенности компьютеризации (мода, доступ, широкая распространенность); факторы на уровне семьи: поощрение родителями использования компьютерных игр, их личный пример, а также низкий родительский контроль за деятельностью ребенка в виртуальном пространстве.

*Воздействие факторов риска в формировании интернет - зависимости связано с такими личностными особенностями подростков, как:*

• склонность к поиску новых ощущений;

• агрессивность и тревожность;

• деструктивные стратегии совладания с жизненными трудностями;

• эмоциональная отчужденность;

• низкая коммуникативная компетентность и др.

Одним из важнейших факторов, конечно, является семья и отношения в ней. Причиной, толкающей подростка к зависимости от компьютера и ресурсов интернета, может быть то, что родители предпочитают видеть своих детей дома за компьютером, под мнимым присмотром, чем на улице в дурной компании. При этом родители на «компьютерных детей» не нарадуются, дети растут тихими, замкнутыми. Неумение организовать детский досуг, нежелание родителей привлекать подростка в различного рода кружки или спортивные секции приводит к тому, что ребенок проводит неограниченное количество времени за компьютером, в интернете, общаясь в чатах.

Интернет-зависимость приводит к искаженному восприятию собственной личности и искажению восприятия объективной реальности, что способствует социальной дезадаптации, препятствует формированию дифференцированных и адекватных представлений о себе; происходит перенос полюса коммуникативной активности из реальных условий социума в сеть, что неизбежно ведет к аутизации подростка, который начинает хуже распознавать реальные человеческие эмоции; под влиянием интернета происходит девальвация нравственности подростка, и он может стать более агрессивным, что откладывает отпечаток на взаимоотношения с социумом.

Работу по профилактике интернет-зависимости нужно начинать, прежде всего, с родителей. Чем больше времени ребенок проводит, общаясь в семье, тем меньше у него соблазна сесть за компьютер. Большая часть интернет-зависимых «сидит» в сети ради общения. Интернет-зависимость становится возможной благодаря отличиям реального общения от виртуального. Главенствующим фактором, благодаря которому явление получило широкое распространение, является анонимность личности в сети. Таким образом, интернет является привлекательным в качестве средства ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных взаимодействий.

Вхождение детей в интернет должно сопровождаться контролем со стороны родителей и педагогов. Запрещать пользоваться интернетом не стоит, поскольку, как известно, «запретный плод - сладок». Интернет настолько прочно вошел в нашу жизнь, что является неотъемлемой и важной частью как нашей общественной жизни, так и ребенка. Лучше установить «внутрисемейные правила использования интернета», куда включить такие ограничения, как количество времени, затраченное на сеть, табу на подключение до выполнения работы по дому, ограничения на посещение подозрительных ресурсов или ресурсов, устанавливающих возрастной ценз.

Прежде всего следует обратить внимание на особенности поведения вашего ребенка. Из-за чрезмерных требований, больших нагрузок или в силу иных внешних причин может нарушаться так называемая адаптация ребенка в обществе. А социально дезадаптированные дети более склонны к интернет-зависимости. Дело в том, что в сети можно не бояться быть осужденным, даже оступившись, можно начать все сначала. Виртуальный мир более богат возможностями для общения, чем реальный, где часто приходится идти на компромисс. В сети же можно выстроить свой собственный мир, где не нужно будет приспосабливаться и который будет максимально интересен конкретному ребенку. Для застенчивых детей это может стать мостом на пути повышения их самооценки, раскрепощения. Поэтому, если ваш ребенок замкнут, плохо идет на контакт с другими людьми, меланхоличен, то следует внимательно следить за «дозировкой» интернета, чтобы последний из средства становления и развития личности не превратился в манию.

Родителям необходимо следить, чтобы интернет не подменял реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими, но при этом нельзя ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить. Но и родителям не стоит забывать о своих детях, они требуют внимания, заботы, участия в их жизни. Не нужно заменять общение со своим ребенком на любимый сериал или спортивную передачу.

Родители обязаны следить за соблюдением баланса между временем, проводимым ребенком в сети и вне ее.

 • Если интернет - это средство общения с миром для застенчивого или закомплексованного ребенка, помогите ему завести интересные ему знакомства вне сети, поощряйте встречи с друзьями.

• Разнообразьте детский досуг. Проводите с ребенком больше времени, беседуйте, играйте, гуляйте. Пусть ему будет интересней быть с семьей, чем с компьютером. Запишите его в кружок или секцию. Там он будет проводить время с пользой и удовольствием, общаясь со сверстниками. ‘

• Подайте ребенку пример: сделайте ваш интернет - серфинг открытым для него. Пусть он на вашем примере поймет, что каким бы приятным времяпрепровождение в интернете не было, использование его должно быть рациональным и ограниченным во времени.

• Структурируйте время, проводимое вашим ребенком за компьютером. Обговорите с ним, сколько минут выделяете ему на познавательную деятельность, а сколько на игры, как долго он может общаться в соцсетях и чатах. И конечно, контролируйте исполнение им договоренности.

• Отслеживайте, какие ресурсы посещает ребенок в интернете. Поставьте защиту, регулярно проверяйте историю посещений. Ребенок должен посещать сайты, одобренные вами.

Родителям педагог - психолог предлагает пройти тестирование (образец в Приложении 1) и ознакомиться с рекомендациями по профилактике компьютерной зависимости в семье. Раздача памяток. (Приложение 2.)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Зависимость от компьютера проявляется быстрее, чем другие, традиционные, зависимости: курение, употребление наркотиков, алкоголя. По данным научных исследований, в среднем для человека требуется от 0,5 до 1 года для возникновения устойчивой компьютерной зависимости.

Тем не менее, сейчас нельзя однозначно сказать, есть ли необходимость жестко решать проблемы компьютерной зависимости в молодежной среде. С одной стороны, подобная зависимость поглощает человека, отнимая массу времени, необходимого на развитие и образование, исключая его из активного социального процесса; с другой стороны, зависимость от компьютерных игр — это, как правило, явление временное, преходящее.

Компьютерная зависимость тем и отличается от курения, употребления алкоголя, наркотиков и увлечения азартными играми, что в какой-то момент времени наступает пресыщение компьютером. Далее человек либо занимается им профессионально, либо компьютер перестает иметь столь значимое место в его жизни.

К сожалению, данный вопрос остается открытым в первую очередь по той причине, что очень сложно определить, в какой период у зависимого человека наступает момент пресыщения компьютерными играми. Не будет ли уже поздно учиться и наверстывать все упущенное? Не потеряет ли он свой социальный статус (например, за неуспеваемость ему может грозить отчисление из школы)?

Возможно, что перенасыщение компьютерными играми в раннем детстве потребует гораздо меньше времени, чем, например, у учащегося вуза. Не исключено, что ребенку быстрее надоест однообразие экрана по сравнению с бесконечностью возможностей и не открытых еще моментов реального мира. Но, к сожалению, нет никаких гарантий, что психика ребенка уже к тому моменту не будет повреждена.

С другой стороны, полностью ограждать ребенка от компьютера - это непозволительная ошибка, поскольку компьютер — это неотъемлемая часть будущего, в котором ему предстоит жить. Полное ограждение ребенка от компьютера — это ущемление его прав и помещение его в неравные условия с теми детьми, которым компьютер доступен.

Как же тогда поступать родителям, как решать этот вопрос? Вероятно, им лучше придерживаться стратегии «золотой середины», а именно: работа детей за компьютером должна осуществляться под контролем родителей, необходимо дозировать и ограничивать время общения ребенка с компьютером, своевременно делая перерывы, а также контролировать содержание этого общения - использовать соответствующие возрасту ребенка программы (в том числе компьютерные игры) и информационные ресурсы сети Интернет.

Безусловно, нет смысла игнорировать компьютерные возможности, но важно их использовать по мере необходимости, а развлечения в виде компьютерных игр лучше сопрягать с реальными активными действиями в реальном мире.

Мудрые родители сумеют поставить и компьютер на службу семье. У них это не «господин Компьютер», а смиренный помощник.

ЛИТЕРАТУРА

1. Основы кибербезопасности: учебно-методическое пособие. 5-11 классы / С. Н. Вангородский. - М. Дрофа, 2019.

2. Ахрямкина Т. А., Матасова И. JI. Особенности проявления и факторы формирования компьютерной зависимости различных возрастных групп: методическое пособие для студентов психологического факультета и практикующих психологов. - Самара, 2005.

3. Влияние компьютерных технологий на психику человека // Интернет-ресурс.

4.Егоров А. Ю., ИгумновС. А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. Спб., 2005.

5. Иванов М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека // Интернет-ресурс.

Приложение1

ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ»

Уважаемые родители! Данный тест поможет вам узнать, существует ли реальная опасность для вашего ребенка стать интернет- зависимым или он просто активный пользователь. Ответьте на вопросы и суммируйте все баллы.

Поставьте за ответ «никогда» 1 балл; «редко» - 2; «иногда» - 3; «часто» - 4; «всегда» — 5 баллов.

1. Подросток проводит за компьютером более четырех часов в сутки?

2. Не начал ли он пренебрегать учебой и прежними увлечениями после покупки компьютера?

3. Крик и агрессивная реакция обычны для подростка, когда вы пытаетесь отвлечь его от интернета?

4. Как часто подросток жертвует сном ради ночных подключений к интернету?

5. Как часто вам кажется, что ваш ребенок говорит и думает об интернете даже тогда, когда он отключен от него?

6. Уходит ли подросток от ответа на вопрос, что его так привлекает во всемирной паутине?

7. Отказывается ли ваш ребенок от встреч с друзьями или от свидания с любимым человеком ради подключения к сети?

8. Подросток, приходя домой, первым делом проверяет электронную почту?

9. Вы уплачиваете довольно значительные суммы по телефонным счетам из-за подключений вашего ребенка к интернету?

Обработка и интерпретация результатов

10—20 баллов. Пока все очень неплохо и для волнений нет оснований: ваш ребенок обычный средний пользователь интернета. Если он подолгу находится во всемирной паутине, то это вызвано в основном учебной деятельностью. Постарайтесь не очень давить на подростка и не настаивайте на сокращении времени, которое он проводит в интернете.

21-35 баллов. Следует подумать о том, как уберечь вашего ребенка от проблем, связанных с интернетом. Попробуйте убедить подростка, что нездоровый интерес к интернету искусственно подогревается теми, кто на этом зарабатывает, а ему необходимо готовиться к будущей профессиональной деятельности.

36-50 баллов. Следует бить во все колокола и использовать радикальные меры. У подростка уже сформировалась зависимость. Если он не осознает этого, не давайте ему денег на оплату подключений или совсем избавьтесь от компьютера. Попробуйте увлечь его чем- то другим. Если не получается, нужно обратиться к психотерапевту.

ТЕСТ НА ДЕТСКУЮ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Ответы даются по пятибалльной шкале:

1- очень редко,

2- иногда,

3- часто,

4- очень часто,

5- всегда

1. Как часто ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

2. Как часто ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто вы жалуетесь на количество времени, проводимого вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенного вашим ребенком в сети?

7. Как часто ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в интернете?

10. Как часто вы заставали своего ребенка пробивающимся в сеть против вашей воли?

11. Как часто ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

13. Как часто ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у вас не было интернета?

15. Как часто ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто ваш ребенок ругается и гневается, когда вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто вы чувствуете его подавленность, упадок настроения, нервность, когда ребенок вне сети? А по возвращении в сеть все это исчезает?

Обработка и интерпретация результатов

При сумме баллов 50- 79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние интернета на жизнь ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше у ребенка с высокой долей вероятности есть интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

 Приложение 2

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРЕОДОЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЕЙ У ДЕТЕЙ

До 12 лет ограничьте детям просмотр TV-программ и запретите самостоятельную работу с компьютером, только под присмотром (не более 30 минут). Это связано с особенностью детской психики: неустойчивостью психических процессов и склонностью к формированию сценария «избегания неудач». Долгое пребывание перед компьютером и телевизором вызывает у детей невроз навязчивых состояний.

Формируйте объективное отношение вашего чада к себе и к реальности (ребенок должен видеть и принимать свои достоинства и свои недостатки). Жизнь не плохая и не хорошая — важно развивать отношение ребенка к тому, что есть и боль, и страдания, и смерть, и радость, и удовольствие, и интерес. Нужно уяснить, что взрослость не приходит просто с возрастом, а является результатом разрешения определенных проблемных ситуаций.

Формируйте в ребенке позитивные образы родителей, не манипулируйте им. Будьте с ним максимально честны и открыты. Если Вы вводите определенную систему взысканий и поощрений, применение которой связано с отсутствием или наличием желаемой формы поведения, то выполняйте ее беспристрастно.

Формируйте конструктивное отношение ребенка к себе и к своей деятельности не по принципу: «Не делай плохо», а по принципу: «Делай хорошо». Ребенку необходима эмоциональная и духовная поддержка.

Для него «нет будущего», он живет «в настоящем». Поэтому «объяснялки» ему непонятны. Проявляйте действия сами - переключайте внимание на другие виды деятельности и показывайте собственным примером. Спорт, походы, чтение, культурная и исследовательская деятельность.

Включайте с самого раннего возраста ребенка в жизнь семьи. У него, как и у других членов семьи, должны быть домашние обязанности. Нет мужских и женских обязанностей в семье.

Помните, что интернет-зависимость, как и любая другая зависимость, - это попытка уйти от проблем в мир фантазий. Учите ребенка осмыслению своих действий, поступков. Исключите из своего лексикона слова «хорошо» и «плохо», «нормально» и «не нормально». Задавайте ребенку и себе открытые вопросы (вопросы, на которые нет однозначных ответов). Обсуждайте с ребенком книги, фильмы, сны, его и свои сочинения. Учите делать выводы.

Если алкоголизация, курение, наркотики наполнены негативным содержанием, всем понятно, что это плохо, что это вредно, что это подчас смертельно, то компьютер - зачастую символ престижности, моды, современности. Поэтому компьютерная зависимость подкрадывается исподволь. Важно не потакать прихотям ребенка, а видеть его реальные потребности. Детям нет необходимости иметь дорогие смартфоны или «навороченные» планшеты.

Дружба, любовь, общечеловеческий опыт, социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности усваиваются, и личность формируется в общении с другими людьми.

Важна системность и постоянство в своих отношениях с ребенком.

Таким образом, при чрезмерном увлечении компьютером и посещением сети Интернет у ребенка может развиться компьютерная зависимость.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В СЕМЬЕ

Итак, компьютер может стать вредной привычкой, отвлекающей от настоящей и не менее интересной реальной жизни, и даже болезнью, однако в ваших силах и в вашей воле сделать домашний компьютер хорошим помощником и другом для ваших детей. Следует лишь грамотно построить процесс общения ребенка с компьютером, чтобы свести к минимуму его отрицательное влияние на физическое и психическое здоровье.

Что же делать:

• понять, что существует много факторов риска для детей и для взрослых при использовании компьютеров;

• не пускать компьютерную жизнь наших детей на самотек - ознакомиться с культурой использования новых технологий;

• руководить компьютерной жизнью вашего ребенка - обсуждать с ним (с ней) как и что он (она) использует в интернете, в какие игры играет;

• установить режим использования компьютера - от 15 минут для детей до 8 лет до 1,5—2 часов для подростков;

• следить за развитием способностей ребенка и регулировать общение с компьютером в нужном направлении.

В отношении компьютера родителям могут быть даны следующие основные рекомендации: строгое ограничение по времени занятий и разумный подход.

Приходится исходить из того факта, что компьютер уже прочно вошел в жизнь современного ребенка. В любом случае все родители должны стремиться свести «общение» ребенка с компьютером до минимума (ради сохранения здоровья физического) и сделать его строго выборочным (ради сохранения здоровья психического).

*Поэтому для того чтобы избежать появления у ребенка зависимого от компьютера поведения, не забывайте о следующих элементарных правилах:*

* постарайтесь жестко регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером; ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов, делая при этом небольшие перерывы через каждые 30—40 минут, во время которых полезно посмотреть на растения (комнатные цветы, деревья за окном), аквариумных рыбок;
* контролируйте сюжеты игр, в которые играет ваш ребенок; старайтесь не разрешать ребенку играть в игры, где присутствуют сцены насилия, агрессивное поведение героев. Рекомендуется также контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;
* следует чередовать занятия за компьютером с подвижными играми или упражнениями, а на экране компьютера — аркадные игры, требующие быстрой мышечной и зрительной реакции с какими-нибудь головоломками, логическими играми;
* чтобы ребенок и в самом деле не слишком предавался «компьютерному одиночеству», родителям рекомендуется самим активно включаться в процесс компьютерного действа или же организовывать своему ребенку компанию сверстников. Современные программы предоставляют весьма широкие возможности коллективной игры и коллективного творчества, в том числе и путем включения компьютера в сеть. Помните, что в этом случае ребенок общается не с машиной, а с людьми;
* помогите ребенку в реальной жизни выстраивать дружеские отношения со сверстниками: приглашайте его друзей в дом, на дачу, на дни рождения. Поощряйте участие ребенка в тех видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами, например, моделирование кораблей или литературный кружок. Пусть ребенок почаще играет с другими детьми на свежем воздухе. Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменило живое общение ребенка со сверстниками. Наоборот, пусть компьютер помогает этому - скажем, набрать и отпечатать пригласительные билеты на домашнее торжество, поздравительную открытку, генеалогическое дерево вашей семьи и пр.
* работа ребенка за компьютером должна носить исследовательский характер. Используйте информационные технологии как средство познания и изучения мира, адаптации ребенка к меняющимся условиям бытия. Старайтесь активнее использовать позитивные возможности компьютера. Возможно, ребенка заинтересует программирование, веб-дизайн (создание сайтов в интернете), компьютерная графика, анимация (создание мультиков). А для этого желательна заинтересованная помощь взрослого, но не просто критикующего и запрещающего, а помогающего;
* не усаживайте ребенка за уроки сразу после общения с компьютером и не разрешайте смотреть телевизор: пусть хотя бы на четверть часа он выйдет на свежий воздух, а вы тем временем проветрите комнату; не допускайте, чтобы ребенок принимал пищу у монитора, играл в компьютерные игры перед сном, ночами или пренебрегал общением с друзьями, школьными делами;
* воспитывайте ребенка таким образом, чтобы компьютер воспринимался им лишь как часть жизни, как средство достижения результата, а не как сама цель;
* очень важно в свободное от учебы время занять детей чем-то и полезным и интересным; развивайте интерес ребенка к различным видам деятельности: спорту, искусству, музыке, науке. Организуйте посещение им разнообразных кружков, секций, школьных факультативов и др.;
* также важно, чтобы у ребенка в семье была своя постоянная обязанность: убирать свои вещи, свою постель, вытирать пыль в квартире, поливать цветы, вовремя покупать хлеб для семьи и т. д. Конечно, домашних обязанностей не должно быть непосильно много - лучше одна, но выполняемая неукоснительно. При этом ребенок должен быть уверен, что его труд нужен в семье, что он настоящий помощник. Можно вместе с ребенком выращивать (даже в условиях городской квартиры) декоративные или съедобные растения. В некоторых семьях на детей полностью возложен уход за домашними животными - будь то рыбки, кошка или собака. Бывает, что подросток спешит после школы домой не для того, чтобы устроиться за компьютером, а потому что там его ждет четвероногий друг, которого никто, кроме него, не покормит, не выведет гулять;
* одним из средств, которым можно защитить ребенка от вредных влияний компьютера, является природа; важно при всей своей занятости не жалеть сил и времени на прогулки с детьми (в том числе и поездки за город). Не говоря уже о возможности просто «подышать воздухом», прогулка — это детско-родительское общение в приятной и интересной обстановке; больше разговаривайте с сыном или дочерью, прежде всего, о его интересах, в том числе и о его занятиях на компьютере и специфике интернет-общения;
* если у вашего ребенка проявляются серьезные признаки компьютерной игровой или интернет-зависимости, проконсультируйтесь со специалистами (педагогом, психологом). Навязчивое использование компьютера или интернета может быть симптомом других проблем, таких как депрессия, раздражение или низкая самооценка;
* обращайте внимание на причины, заставляющие ребенка уходить с головой в виртуальный мир. Часто бывает так, что за кажущейся компьютерной зависимостью вашего ребенка могут скрываться совсем другие проблемы. Это неуспешность ребенка в реальной жизни, неумение общаться. По этим причинам он чувствует себя более комфортно в виртуальной реальности. И тогда в первую очередь нужно обращать внимание именно на психологические проблемы ребенка (конфликтные семейные или школьные отношения, трудности в общении со сверстниками, неуверенность в себе);
* не запрещайте компьютер и интернет. Ведь для большинства детей он является важной частью общественной жизни, служит для ребенка источником полезной информации и средством общения со сверстниками. Вместо этого установите внутрисемейные правила пользования компьютером, интернетом. В них можно включить следующие ограничения: количество времени, которое ежедневно проводит ребенок за компьютером и в сети; запрет просмотра веб-сайтов до выполнения домашней работы; ограничение на посещение чатов или просмотр материалов «для взрослых»;
* если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ к нему без разрешения родителей;
* можно только добавить, что родительский запрет должен быть обоснован. Во всяком случае, задача родителей — доходчиво объяснить обиженному ребенку, почему не следует злоупотреблять времяпрепровождением за компьютером и в сети.

Злоупотребление компьютером — своего рода наркотик. Он сугубо отрицательно влияет на тело и душу как ребенка, так и взрослого человека. Развивается так называемая «компьютерная болезнь».

Мы очень надеемся, что сегодняшние советы помогут вам, уважаемые родители, правильно организовать общение ребенка с электронным другом.