

Рекомендации для родителей по профилактике Интернет-зависимости:

Помните, что предупредить легче, чем лечить!

Поэтому будьте внимательны, постарайтесь вовремя заметить и предупредить появление Интернет - зависимости.

Разговаривайте с ребенком, как со взрослым человеком, и прежде чем выносить какие-либо вердикты или что-то запрещать, выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу. «Запретный плод – сладок!», поэтому Ваш категорический запрет, вызовет желание ему сопротивляться.

Используйте интересы ребенка с целью его обучения и развития (курсы программирования и компьютерной графики).

Чем разнообразнее и шире будут интересы вашего ребенка, тем меньше вероятность у него стать Интернет - зависимым. Его интересы не обязательно должны совпадать с Вашими, позвольте ему иметь собственный мир и увлечения, поддерживайте любые его творческие начинания (спорт, музыка, живопись, танцы и т.п.).



Наладьте с ребенком доверительные отношения, отсутствие понимания и доверия в семье - повод и основание для ухода в виртуальный мир. В выходные уделяйте больше внимания ребенку, сходите в парк, пообедайте в кафе и т.п. Придумайте какое-нибудь общесемейное хобби, ведь интересное общение – лучшая профилактика любой формы зависимости.



ГАУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Сухоложского района»

Директор Центра:

Алимпиева Наталья Владимировна

Отделение профилактики безнадзорности детей и подростков

Заведующая отделением:

Хромых Елена Николаевна

Специалист по социальной работе:

Гладкова Наталья Ивановна

Специалист по социальной работе:

Мороз Вера Викторовна

**ГАУ СОН СО
«Комплексный центр
социального
обслуживания
населения Сухоложского**

**Интернет-
зависимость у
детей и
подростков**



**Отделение профилактики
безнадзорности детей и подростков**

Адрес: г. Сухой Лог,
ул. Юбилейная, 4 а, кабинет № 4
Телефон: 8 (34373) 3-32-50

Что такое интернет!?

Интернет (анг. Internet) - всемирная система объединенных компьютерных сетей, построенная на использовании протокола IP и маршрутизации пакетов данных. Интернет образует глобальное информационное пространство, служит физической основой для Всемирной паутины и множества других систем (протоколов) передачи данных. Часто упоминается как «Всемирная сеть» и «Глобальная сеть».

Плюсы интернета:

Доступность (24 часа в сутки) и гибкость;

Интерактивность;

Возможность размещения большого количества информации;

Оперативность распространения и получения информации;

Более сконцентрированное внимание пользователя перед ПК, возможность разобраться в деталях;

Возможность создания виртуальных сообществ по интересам, профессиональным занятиям.

Каталоги, доски объявлений, прайс-листы и базы данных, новостные сайты, форумы.

Минусы интернета:

Интернет-зависимость-с возрастанием популярности Интернета проявились и негативные аспекты его применения. В частности, некоторые люди настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет-реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Психологическую в своей основе, интернет-зависимость сравнивают с наркоманией— физиологической зависимостью от наркотических веществ, где также присутствует психический компонент. Интернет-зависимость определяется как навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная

неспособность вовремя отключиться от Интернета. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются 10 % пользователей во всем мире.



Выделяют следующие психологические и физические симптомы, характерные для Интернет - зависимости:

Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- проблемы с работой или учебой;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- невозможность остановиться;

Физические симптомы:

- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц)

Согласно исследованиям опасными сигналами (предвестниками Интернет-зависимости) являются:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса онлайн;
- увеличение времени проводимого «онлайн»;
- увеличение количества денег, расходуемых на Интернет.

Признаками наступившей Интернет-зависимости, служат следующие критерии:

- потребность проводить в сети больше времени;
- повторные попытки увеличить использование Интернета;
- проблемы контроля времени;
- проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);
- изменения настроения посредством использования Интернета;
- ложь по поводу времени, проведенного в сети;
- при прекращении пользования Интернетом возникают симптомы отмены, причиняющие беспокойство;
- все поглощённость Интернетом.

Обобщив результаты разных исследований выделяют следующие черты Интернет - зависимого:

- сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела);
- склонность к интеллектуализации;
- трудности в непосредственном общении (замкнутость);
- чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (возможно, связанное с сложностями в общении с противоположным полом);
- эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму;
- низкая агрессивность;

