

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ

- Старайся грамотно распределять своё время – 8 часов сон, 8 часов учёба, 8 часов саморазвитие (спорт, реальное общение, хобби, развлечения)
- Старайся нестандартно и ярко достигать твои поставленные цели, используй широкое разнообразие способов достижения целей
- Стремись к тому, чтобы твоя жизнь была полноценной и психологически комфортной
- Больше общайся со сверстниками, включайся в совместные игры и мероприятия
- Старайся, чтобы твоё время было занято (кружки, секции, дополнительные занятия, спортивный отдых)
- Фиксируй момент, когда много времени прошло, пока ты играл в компьютерную игру или бесцельно блуждал по сети
- Ставь в жизни определённые цели и помни, что компьютер – это инструмент их достижения, а не сама цель
- Ищи друзей в реальном мире
- Общайся в интернете с теми, с кем общаешься в реальности
- Избегай анонимности в сети
- Имей свои взгляды и убеждения



Унесенные интернетом



Что такое «Игромания»

Это привычка, быстро перерастающая в зависимость. В основном, появляется после нескольких недель многочасовых игр, но бывают редкие случаи, когда человек сразу же становится игроманом. Скорость привыкания, как правило, зависит от качества игры, а также от личных черт человека.

Игромания - это постоянно эволюционирующая зависимость.

Симптомы «игромании»

- ✚ У игромана отпадает желание выходить на улицу.
- ✚ Он не может прожить без очередного похода в Интернет.
- ✚ На компьютер возлагается функция различных приборов: будильника, телевизора, магнитофона.
- ✚ Игроман тратит гораздо больше времени на прокачку своего героя, нежели на прогулку своего домашнего животного.
- ✚ Подросток переустанавливает систему и наводит порядок в конфигурациях для своих любимых игр в 6 раз чаще, чем нормальный человек делает уборку у себя в квартире.



Интернет-зависимость уже успела получить весьма жуткое обозначение как «чума XXI века».

Что такое интернет-зависимость?

Это болезненная зависимость от Интернета, которая выражается в навязчивом желании подключиться к Интернету и болезненной неспособностью вовремя выйти из него, т.е. состояние, когда человек перестает контролировать свое пользование Интернетом.

Интернет-зависимость делится на:

- навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по всемирной паутине, поиск информации;
- пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам;
- игровую зависимость;
- навязчивую финансовую потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах;
- пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.

Причины возникновения интернет-зависимости:

- отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье;
- проблемы в образовании;
- трудности общения со сверстниками;
- игровые пристрастия.



Родители, если Ваш ребенок:

- не может контролировать время нахождения в сети;
- имеет частое непреодолимое желание войти в Интернет;
- намеренно лжет относительно важности момента и сознательно оттягивает время прекращения работы в Нете;
- проявляет явное безразличие к социуму и собственному месту в нем, характеризующееся во внешнем виде, в поведении, в общении;
- беспокоен, раздражителен, вплоть до агрессивности при необходимости возврата в реальность;



Вам необходимо задуматься и принять соответствующие меры.

Рекомендации для родителей:

Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой зависимости: любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения и прочее.

Начать следует с обычного семейного отдыха. Не берите ноутбуки в поездки, отключите электронную почту в телефоне.

Собственный пример прекрасно работает на наших детях в их подростковом возрасте.

Отдавайте предпочтение активному отдыху с детьми.

Подтолкните детей к общению со сверстниками, которые заняты интересными делами в реальной жизни.

При увлеченности жизнью наши дети сумеют перенести Интернет в статус вспомогательного средства, источника информации, а не первичной виртуальной реальности.



В настоящее время очень сложно представить жизнь современного человека без компьютера, это техническое средство есть практически в каждой семье и практически все они подключены к глобальной сети Интернет. Дети с самого раннего детства начинают использовать персональный компьютер, довольно быстро становясь продвинутыми пользователями. Изначально большинство детей использует свои ноутбуки и стационарные ПК для того, чтобы играть в компьютерные игры, которые зачастую становятся неотъемлемой частью их жизни.

Компьютер начинает выполнять не только развлекательную, но и образовательную функцию, ведь с помощью него можно также читать книги, слушать музыку, смотреть кино и делать множество других интересных вещей. Но кроме положительного влияния компьютер оказывает и разрушительное влияние на психику и здоровье детей.

С развитием популярности сети Интернет некоторые подростки стали настолько увлекаться «виртуальным пространством», что проводят до 18 часов в день за компьютером, резкий отказ от Интернета вызывает у них эмоциональное возбуждение и тревогу.

Основную группу риска для развития компьютерной зависимости составляют подростки в возрасте от 10 до 18 лет.

В большей степени зависимыми от компьютера становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения своего эмоционального состояния.



ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

1. *Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;*
2. *Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;*
3. *Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;*
4. *Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;*
5. *Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;*

6. *У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;*
7. *Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;*
8. *Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;*
9. *Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;*
10. *Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими.*



Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости?

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- ✚ Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.
- ✚ Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
- ✚ Начались проблемы с учёбой.
- ✚ Появились проблемы в общении, частые конфликты.
- ✚ Подросток скрывает от окружающих сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
- ✚ Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, Интернете.
- ✚ У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.

Родители **самостоятельно могут предупредить возникновение у своего ребенка интернет-зависимости** задолго до того, как это придется делать психологу или психиатру. Для этого необходимо:

1. Как можно больше общаться с ребенком.

Дети, не обделенные родительским вниманием, не станут искать утешения в компьютерных играх, т.к. не будут одинокими.

2. Приобщать ребенка к культуре и спорту, чтобы он не стремился заполнить свободное время компьютерными играми.

Если у ребенка не останется времени на компьютерные игры, то и зависимости взяться будет неоткуда. К тому же заниматься спортом куда полезнее, нежели горбиться перед монитором. 90% детей, занимающихся спортом или искусством, не увлекаются компьютерными играми.

3. Не сердиться на ребенка за увлечение играми и ни в коем случае не запрещать их. Исключение составляют игры с насилием и жестокостью.

Детская психология такова: чем больше нельзя, тем больше хочется.

4. Объяснять ребенку разницу между игрой и реальностью.

Реалистичная компьютерная графика стирает у ребенка разницу между виртуальным и реальным мирами. Важно дать понять, что в реальности гибель - это навсегда.

5. Не давать ребенку забыть, что существуют настоящие друзья.

80% детей начинают увлекаться компьютерными играми из-за недостатка общения в реальной жизни. Помогите своему ребенку найти общий язык со сверстниками и он предпочтет поиграть во дворе, нежели играть в одиночестве.

6. Занимать его чем-то еще, кроме компьютера.

Найдите своему ребенку замену компьютерной игре исходя из его личных интересов и способностей.

7. Ребенку нужно чувствовать вашу любовь и заботу, быть уверенным, что его понимают и поддерживают.

Тогда у него будет меньше поводов отдалиться от вас, «зависнув» в виртуальной реальности. Больше половины юных пользователей Интернета ищут в нем игры и развлечения, которых им не хватает в реальной жизни. Если же у ребенка будет достаточно увлечений и друзей в реальной жизни, ему не захочется проводить время за компьютером.



Симптомы зависимости

РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР

Симптомы компьютерной зависимости:



Ожидание с нетерпением момента занятий с компьютером



Неуверенность в себе



Отсутствие контроля над временем



Желание увеличить время пребывания за компьютером



Сухость глаз



Неряшливость



Появление раздражения, апатии, агрессии



Желание есть, не отходя от компьютера



Нарушение сна



Неспособность занять себя альтернативным занятием