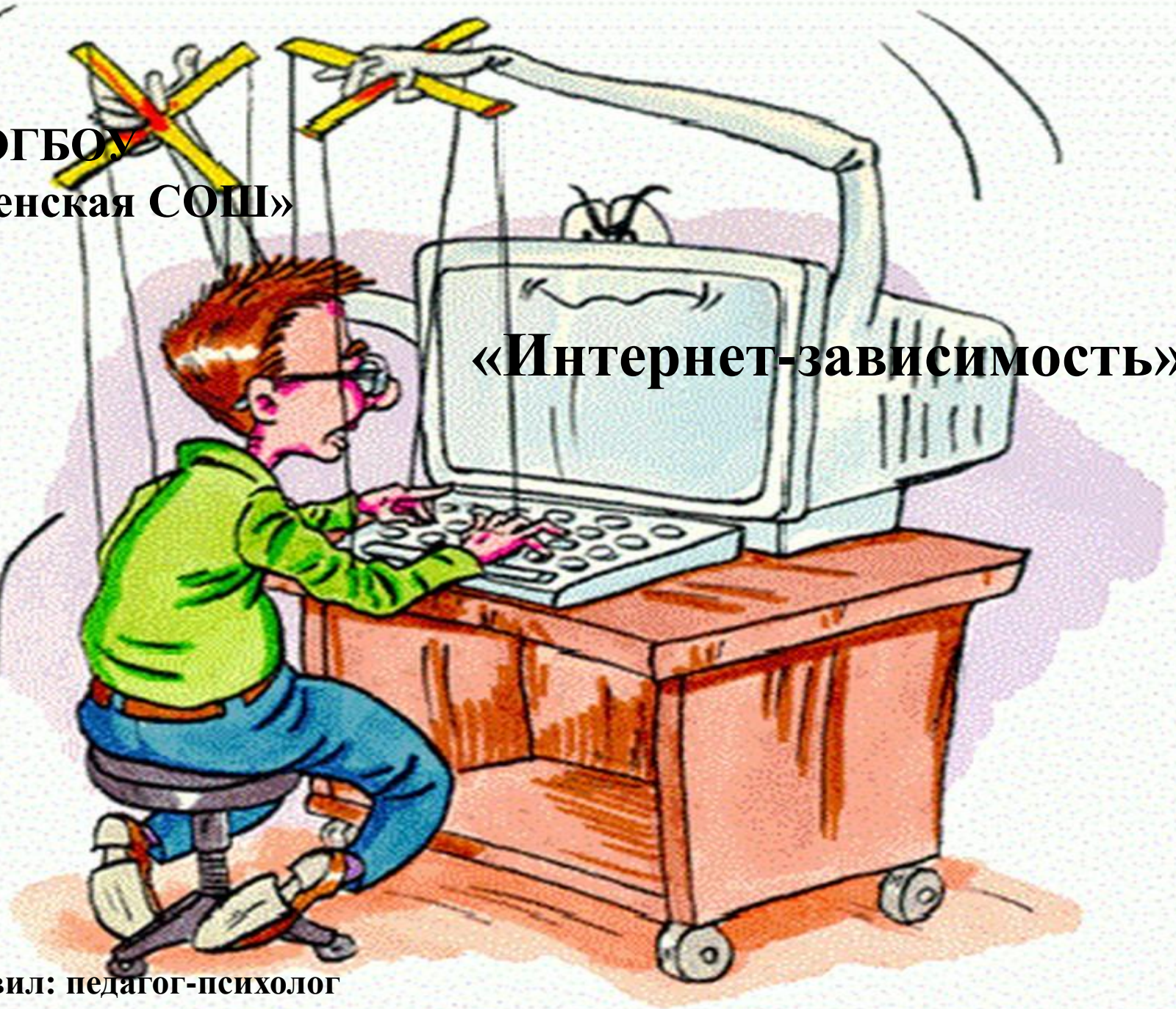


**ОГБОУ
«Верхопенская СОШ»**

«Интернет-зависимость»

**Подготовил: педагог-психолог
Уткина Марина Сергеевна**



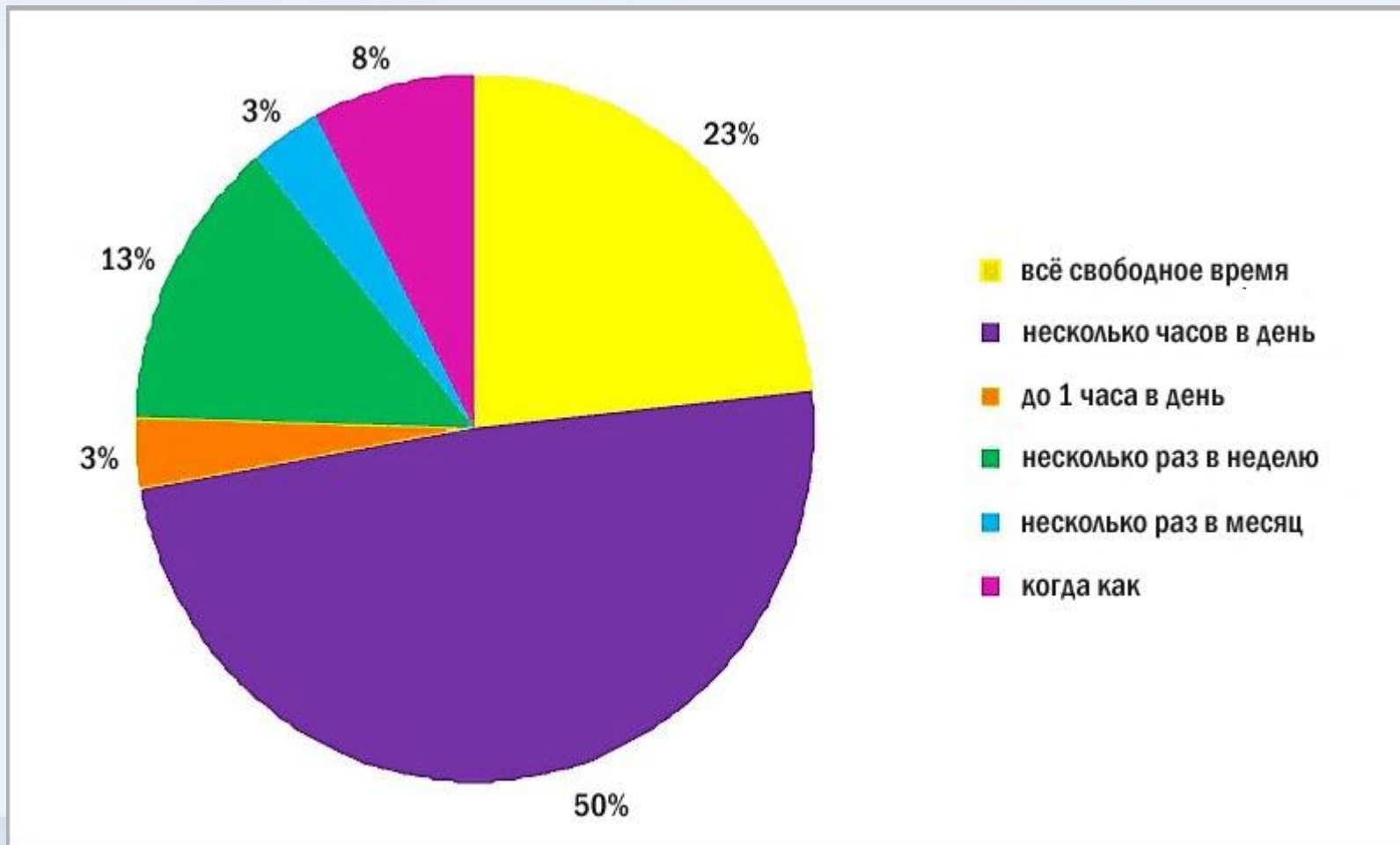
**Кибераддикция – интернет-зависимость,
или компьютерная зависимость.**



В 2010 году интернетом в России пользовались 43,3 млн человек, в 2015 году – 78 млн человек, в 2017 году – 87 млн человек (73% населения), к середине 2018 года – более 90 млн человек (81% населения). Такой прирост неизбежно ведет к увеличению численности интернет-зависимых. ВОЗ уже признала интернет-зависимость болезнью.

Самым опасным является подростковый период. На нестабильный гормональный фон накладывается нехватка внимания родителей, неуверенность в себе, недостаток общения с ровесниками и проблемы с учебой. Подростки начинают уходить в виртуальный мир.

Статистика зависимости от социальных сетей



Физические признаки компьютерной (интернет) зависимости

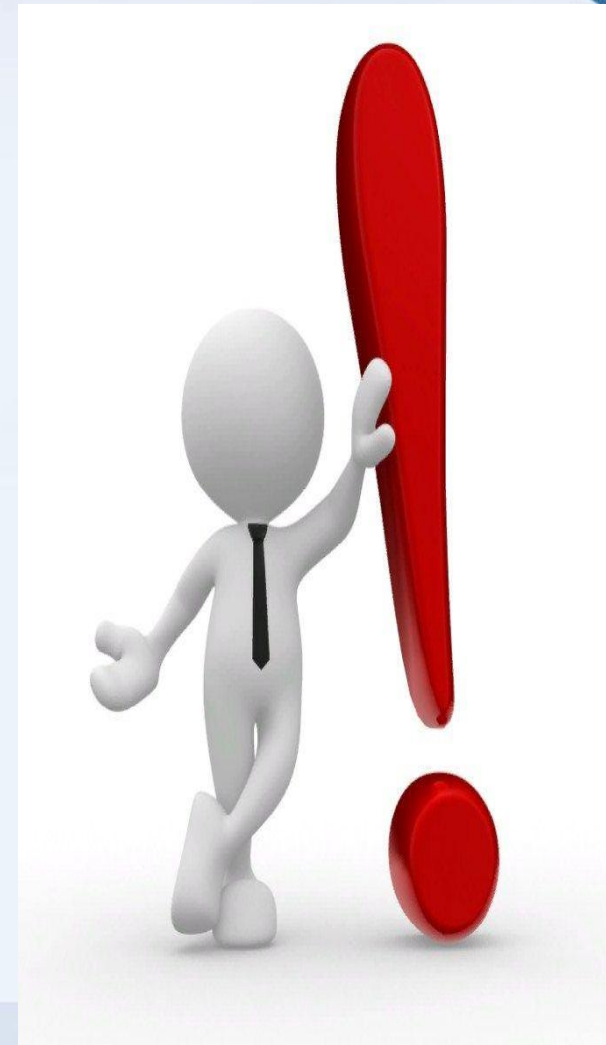
Физические признаки компьютерной зависимости, как правило, возникают тогда, когда человек проводит за компьютером много времени. К ним можно отнести:

- ухудшение зрения;
- синдром «сухого глаза»;
- дисплейный синдром;
- нарушения осанки;
- искривление позвоночника;
- нарушения работы пищеварительной системы;
- запоры;
- геморрой;
- головные боли;
- снижение иммунитета;
- туннельный синдром (боль в запястье).

Советы родителям по избежанию развития компьютерной зависимости у детей

- Как можно больше разнообразить круг его интересов и занятий. Чаще общайтесь со своим ребенком, ходите с ним в походы, в театр, запишите его в спортивную секцию или в какой-нибудь кружок, найдите увлечение, которое будет интересно и вам, и ему, и тогда ваш ребенок будет дорожить общением с вами больше, чем компьютером.

- Ограничивать доступ детей к играм и фильмам, которые основаны на насилии. Но если ребенок все же столкнулся с подобной информацией, нужно в доступной форме постараться объяснить ему, почему эта информация является опасной для него и почему ему не следует стремиться к ее познанию. Категорический же запрет без всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к запретной информации, а существование запрета станет препятствием, делающим невозможным обсуждение возникшей проблемы для ребенка с родителями.



Советы родителям по избежанию развития компьютерной зависимости у детей

- Критиковать ребенка, который проводит слишком много времени за компьютером, категорически запрещается. Это может только усугубить проблему и отдалить ребенка от родителей, заставить его замкнуться в своем внутреннем мире. В таких ситуациях родителям нужно поддержать ребенка и поучаствовать, помочь ему разобраться с возникшими проблемами.

- Личный пример в использовании возможностей компьютера: делайте акцент на применение компьютера в своей работе, используйте в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививайте навыки культуры общения с современной техникой.

- Правильное воспитание ребенка – основная мера предотвращения появления зависимостей любого типа у детей. При этом важно не использовать категоричную систему запретов, а объяснять почему то или иное увлечение или занятие для ребенка нежелательно.





Приучите детей, что нельзя раскрывать свои личные данные в Интернете. Помогите ребенку придумать псевдоним не раскрывающий никакой личной информации.



Ребенок может столкнуться с негативной информацией (наркотики, порнография). Он должен рассказать об этом родителям.

Договоритесь с ребенком, сколько времени он будет проводить в Интернете. Для каждого возраста должна быть своя норма.



Объясните детям, что в Интернете человек может быть не тем, за кого он себя выдает.

Расскажите ребенку, что такое Интернет. Объясни, что Интернет – это в первую очередь помощник в поиске информации и в образовании.

Расскажите ребенку о мошенничестве в Сети – розыгрышах, лотереях, тестах. Приучите его никогда без ведома взрослого не отправлять СМС, чтобы получить куда-то доступ или информацию из Интернета.

Беседуйте с детьми об их виртуальных друзьях. Если ребенок хочет встретиться с Интернет-другом в реальной жизни, то перед этим он обязательно должен посоветоваться с родителями.

