

## РАЗНОВИДНОСТИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

### киберсексуальная зависимость

*тяга к просмотру порнографических сайтов и увлечение виртуальным сексом, которым можно заниматься в обычном чате*

### увлечение виртуальными знакомствами

*подросток ищет и находит их только в Интернете*

### зависимость от игр

*подросток все свое свободное время проводит за компьютером, постоянно играет в многочисленные онлайн игры*

### веб-серфинг

*бесцельный и продолжительный просмотр сайтов*



### Психологические симптомы:

- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
- Пренебрежение семьей и друзьями.
- Ощущения пустоты, раздражения не за компьютером.
- Проблемы с работой или учебой.

### Физические симптомы:

- Сухость в глазах.
- Головные боли.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание.
- Расстройства сна.



## Причины зависимости

- ⇒ недостаток общения со сверстниками и значимыми для подростка людьми;
- ⇒ недостаток внимания со стороны родителей;
- ⇒ неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении;
- ⇒ склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- ⇒ желание подростка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
- ⇒ отсутствие у подростка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

**Power Spy** - программа для отслеживания действий пользователей на ПК.

**iProtectYouPro** - программа для запрета показа нежелательного содержания в интернете.

**KidsControl** - программа для контроля времени в Интернете

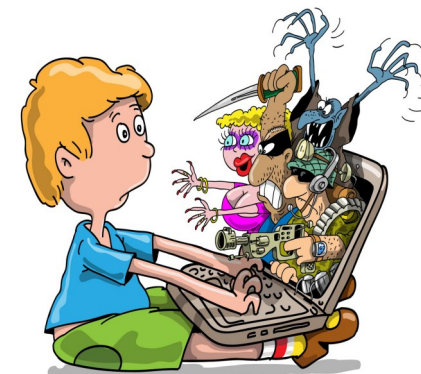
**КиберМама** проследит за временем работы, предупредит ребенка о том, что скоро ему нужно будет отдохнуть и приостановит работу компьютера, когда заданное вами время истечет.

## ВАЖНО ЗНАТЬ

- о Резко отнимать или запрещать компьютерные игры подростку, который уже втянулся — нельзя.
- о Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом.
- о Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих.
- о Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер. Но стоит ли ждать этого «насыщения».
- о Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств. Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.

МБОУ «Лицей "Развитие»

# Осторожно! Дети в интернете!



### «Интернет -зависимость—

это чрезмерное увлечение интернет-ресурсами, причем вы не просто интересуетесь всем на свете через интернет, а посещаете те или иные сайты без причины, машинально.»

Айвен Голдберг

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

- **Личный пример родителей**, если вы разрешаете играть подростку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.
- **Список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний**. Все должно быть спланировано, чтобы не оставалось свободной минуты.
- **Использовать компьютер как награду**, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.
- **Важно четко контролировать те игры**, в которые играет подросток. Вы должны знать что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении подростка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит подростку.
- **Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам**. Обсуждать с подростком те игры, в которые ему было бы по вашему мнению полезнее играть.

**Лечение «красотой» реальности:** познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.



- **Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО**, позволяющего контролировать и лимитировать общение подростка с компьютером.

## ИНТЕРНЕТ\_ЗАВИСИМОСТЬ

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

**Проанализируйте вашу собственную систему ценностей** в отношении воспитания детей. Способствует ли она реализации личности в обществе?

**Будьте честными.** Все подростки весьма чувствительны ко лжи.

**Оценивайте уровень развития подростка.**

**Избегайте длинных объяснений** или бесед.

**Старайтесь вовремя уловить изменения в подростке.** Они могут выражаться в неординарных вопросах или в поведении и являться признаком одаренности.

**Уважайте в ребенке индивидуальность.** Не стремитесь проецировать на него собственные интересы и увлечения.

**Развивайте в своих детях следующие качества:**

- Ø уверенность, базирующуюся на собственном сознании самооценки;
- Ø понимание достоинств и недостатков в себе самом и окружающих;
- Ø интеллектуальную любознательность и готовность к исследовательскому риску;
- Ø уважение к доброте, честности, дружелюбию, сопереживанию, терпению, душевному мужеству;
- Ø привычку опираться на собственные силы и готовность нести ответственность за свои поступки;
- Ø умение находить общий язык и радость в общении с людьми всех возрастов.

### Чем еще опасна компьютерная зависимость?

- Подросток перестает контролировать время, находясь за компьютером.
- Ребенок становится агрессивным, если ему отказать в доступе к любимой игрушке.
- Вседозволенность в компьютерных играх может убедить подростка в том, что в реальной жизни тоже можно все ради своей цели.
- Пренебрежительное отношение к еде приводит к недостатку в организме питательных веществ. И, соответственно, к нарушению нормального физического развития и появлению заболеваний.
- Нарушается зрение, появляется бессонница, усталость, снижается иммунитет.
- Появляются проблемы с осанкой, головные боли.
- Развивается эмоциональная незрелость, пренебрежительное отношение к личной гигиене, депрессия при долгом отсутствии компьютера. Последствия проблемы — значительный урон физическому и психическому здоровью, социальная изоляция, пренебрежение учебой, депрессия. Не нужно встречаться с друзьями — можно связаться по Скайпу, нет необходимости звонить — можно отправить e-mail.

