



- Навыки, связанные с межличностными ситуациями:

совместная деятельность с родителями и сверстниками, повышение эмоционального интеллекта, обговаривание правил поведения в обществе, опора на гуманизм и взаимоуважение, определение потребностей подростка и предоставление ему права выбора и свободы (для родителей).



- Навыки, связанные с ежедневным режимом и использованием свободного времени:

совместное составление и соблюдение графика сна, приема пищи, процедур личной гигиены, замещение пребывания в сети на нейтральный вид деятельности, поощрение инициативы (для родителей).



КОНТАКТЫ:

АДРЕС: Г. АРХАНГЕЛЬСК, УЛ. ПОПОВА, ДОМ 43

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

ПРИЁМНАЯ, ТЕЛ/ФАКС: (8182)20-62-80

ОТДЕЛЕНИЕ МОБИЛЬНОЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ:

20-12-32

centr_nadejda@mail.ru

АВТОР: ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
МИЛЮШИНА Я. А.



ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ ОТ ИНТЕРНЕТА



Под термином "интернет-зависимость" понимается «компульсивное желание войти в Интернет, находясь в offline, и невозможность выйти из Интернета, находясь в online».

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

G+

веб-серфинг (бесконечные путешествия по Всемирной паутине);

OZON

навязчивая финансовая потребность: игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах);

Porn hub

киберсексуальная зависимость (порносайты и занятие киберсексом);



пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах);



игровая зависимость (навязчивое увлечение играми в сети).;



пристрастие к просмотру видеороликов, фильмов, сериалов в интернете.

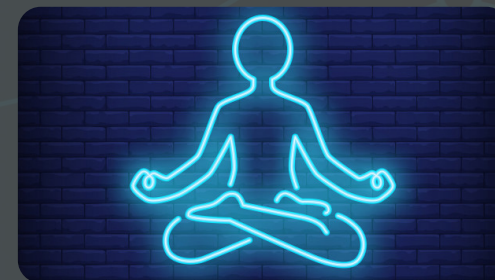
ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ:

- выражает активное нежелание покидать интернет;
- если подростка все же смогли отвлечь от интернета, то он становится очень раздражительным и агрессивным;
- не способен планировать время, проводимое в интернете;
- постоянно забывает о домашних делах и обязанностях, в том числе об учебе, снижаются успехи в школе;
- приходя домой с учебы или прогулки, сразу садится за компьютер (телефон/планшет);
- ощущает эмоциональный подъем, испытывает чувство эйфории, когда выходит в интернет;
- предпочитает находиться в виртуальном мире, нежели общаться с близкими или друзьями;
- постоянно находится в поиске гаджетов, с которых можно выйти в сеть или поиграть;
- в отсутствие интернета не знает, чем себя занять, его ничего не интересует;
- не посвящает других людей в то, чем он занимается в сети, все расспросы вызывают негативную реакцию;
- заводит в интернете новые знакомства, которые так и остаются в виртуальном мире;
- практически все карманные деньги тратит на то, чтобы играть в игры, обновлять программы, сидеть в чатах;
- начинает пренебрегать своим собственным здоровьем, полностью сбивается график питания и сна;
- отрицает свою зависимость;
- лжет о времени пребывания в интернете, о своей деятельности в интернете

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ



- Навыки, связанные с использованием Интернета:
использование будильника / таймера как напоминание о времени выхода из сети, постановка целей перед каждым выходом в сеть, составление карточек-напоминаний, мониторинг использования интернета (для родителей), "день тишины", правила общения в сети.



- Навыки, связанные с преодолением стресса и эмоций:
поощрение положительных качеств подростка, создание ситуации успеха, снятие напряжения (массаж, водные процедуры, успокаивающее дыхание, работа с ресурсами), физическая активность, творчество.