



ВЕБИНАР

ЗАВИСИМОСТЬ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ ОТ ИНТЕРНЕТА. ПРИЧИНЫ И РЕШЕНИЯ.

Ведущая: Милюшина Яна Алексеевна, педагог-психолог
отделения мобильной социально-психологической работы
ГБУ АО «Центр «Надежда»

ИНТЕРЕС ВОСПИТАННИКОВ К ИНТЕРНЕТУ



ИЛЛЮЗИЯ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТИ
И БЕЗНАКАЗАННОСТИ

Porn hub

НАСЫЩЕНИЕ
ЧУВСТВА ВЗРОСЛОСТИ



ВОЗМОЖНОСТЬ
САМОРЕАЛИЗАЦИИ



УДОЛВЛЕТВОРЕНИЕ
КОММУНИКАТИВНЫХ
ПОТРЕБНОСТЕЙ



ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ
К ГРУППЕ
ПО ИНТЕРЕСАМ



ПОИСК
НОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

You Tube

УДОЛВЛЕТВОРЕНИЕ
ПОТРЕБНОСТИ
В БЕЗОПАСНОСТИ

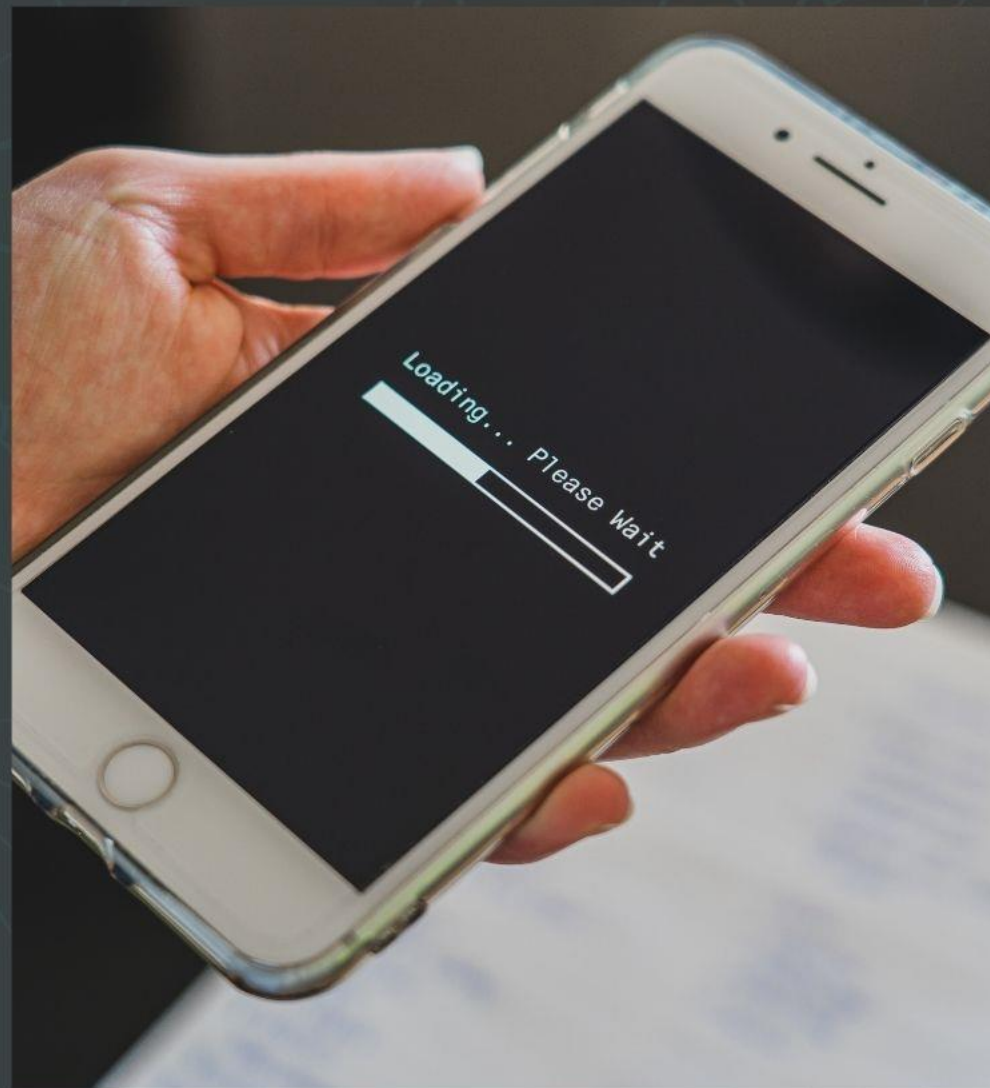


ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

ТЕРМИН «ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ» ВВЕЛ В 1996 Г. АМЕРИКАНСКИЙ ПСИХИАТР АЙВЕН ГОЛДБЕРГ, ОБЪЯСНЯЮЩИЙ ЭТО ЯВЛЕНИЕ КАК «СНИЖЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИЗ-ЗА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА», «ФАНТАЗИИ И МЕЧТЫ ОБ ИНТЕРНЕТЕ», «НАМЕРЕННОЕ И НЕНАМЕРЕННОЕ ПЕЧАТНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПАЛЬЦАМИ».

М. И. ДРЕПА ПОД ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ РАССМАТРИВАЕТ «КОМПУЛЬСИВНОЕ ЖЕЛАНИЕ ВОЙТИ В ИНТЕРНЕТ, НАХОДЯСЬ В OFFLINE, И НЕВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЙТИ ИЗ ИНТЕРНЕТА, НАХОДЯСЬ В ONLINE».



ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ



- **ВЕБ-СЕРФИНГ** (БЕСКОНЕЧНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ ПО ВСЕМИРНОЙ ПАУТИНЕ);
- **НАВЯЗЧИВАЯ ФИНАНСОВАЯ ПОТРЕБНОСТЬ:** ИГРА ПО СЕТИ В АЗАРТНЫЕ ИГРЫ, НЕНУЖНЫЕ ПОКУПКИ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНАХ);
- **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.**

УРОВНИ, НА КОТОРЫХ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ:

- ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ ИЛИ ЭЙФОРИЯ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В ИНТЕРНЕТЕ;
- УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВРЕМЕНИ ПРОВОДИМОГО В ИНТЕРНЕТЕ;
- ОЩУЩЕНИЕ ПУСТОТЫ, АГРЕССИИ, ДЕПРЕССИИ, ПРИ ОТСУТСТВИИ ДОСТУПА К ИНТЕРНЕТУ.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ:

- ПОРАЖЕНИЕ НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ РУКИ, СВЯЗАННОЕ С ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕМ МЫШЦ;
- СУХОСТЬ В ГЛАЗАХ;
- БОЛИ В СПИНЕ;
- РАССТРОЙСТВА СНА;
- НЕРЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ;
- ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНОЙ.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ:

- ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ СЕМЬЕЙ, ДРУЗЬЯМИ;
- ЛОЖЬ О СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
- ПРОБЛЕМЫ С УЧЕБОЙ.

ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ВОСПИТАННИКА:

ВЫРАЖАЕТ АКТИВНОЕ НЕЖЕЛАНИЕ ПОКИДАТЬ ИНТЕРНЕТ;

ОЩУЩАЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ, ИСПЫТЫВАЕТ ЧУВСТВО ЭЙФОРИИ, КОГДА ВЫХОДИТ В ИНТЕРНЕТ;

ЗАВОДИТ В ИНТЕРНЕТЕ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА, КОТОРЫЕ ТАК И ОСТАЮТСЯ В ВИРТУАЛЬНОМ МИРЕ;

ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ СМОГЛИ ОТВЛЕЧЬ ОТ ИНТЕРНЕТА, ТО ОН СТАНОВИТСЯ ОЧЕНЬ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ И АГРЕССИВНЫМ;

ПРЕДПОЧИТАЕТ НАХОДИТЬСЯ В ВИРТУАЛЬНОМ МИРЕ, НЕЖЕЛИ ОБЩАТЬСЯ СО ВЗРОСЛЫМИ ИЛИ ДРУЗЬЯМИ;

ТРАТИТ ДЕНЬГИ НА ТО, ЧТОБЫ ИГРАТЬ В ИГРЫ, ОБНОВЛЯТЬ ПРОГРАММЫ, СИДЕТЬ В ЧАТАХ;

НЕ СПОСОБЕН ПЛАНИРОВАТЬ ВРЕМЯ, ПРОВОДИМОЕ В ИНТЕРНЕТЕ;

ПОСТОЯННО НАХОДИТСЯ В ПОИСКЕ ГАДЖЕТОВ, С КОТОРЫХ МОЖНО ВЫЙТИ В СЕТЬ ИЛИ ПОИГРАТЬ;

НАЧИНАЕТ ПРЕНЕБРЕГАТЬ СВОИМ СОБСТВЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ, ПРОПУСКАЕТ ПРИЕМЫ ПИЩИ И Т.П.

ПОСТОЯННО ЗАБЫВАЕТ О ДОМАШНИХ ДЕЛАХ И ОБЯЗАННОСТЯХ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОБ УЧЕБЕ, СНИЖАЮТСЯ УСПЕХИ В ШКОЛЕ;

В ОТСУТСТВИЕ ИНТЕРНЕТА НЕ ЗНАЕТ, ЧЕМ СЕБЯ ЗАНЯТЬ, ЕГО НИЧЕГО НЕ ИНТЕРЕСУЕТ;

ОТРИЦАЕТ СВОЮ ЗАВИСИМОСТЬ

ВОЗВРАЩАЯСЬ С УЧЕБЫ ИЛИ ПРОГУЛКИ, СРАЗУ САДИТСЯ ЗА КОМПЬЮТЕР (ТЕЛЕФОН/ПЛАНШЕТ);

НЕ ПОСВЯЩАЕТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ В ТО, ЧЕМ ОН ЗАНИМАЕТСЯ В СЕТИ, ВСЕ РАССПРОСЫ ВЫЗЫВАЮТ НЕГАТИВНУЮ РЕАКЦИЮ;

ЛЖЕТ О ВРЕМЕНИ ПРЕБЫВАНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ, О СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ

ФАКТОРЫ РИСКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ



ПСИХОПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ: СДВГ, ДЕПРЕССИВНЫЕ И ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА И СОЦИАЛЬНЫЕ ФОБИИ, УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ИЛИ ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНЫЕ СИМПТОМЫ;



ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ: ГИПЕРАКТИВНОСТЬ И ИМПУЛЬСИВНОСТЬ, ВЫСОКИЙ ПОИСК НОВИЗНЫ И НИЗКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ, ИНТРОВЕРСИЯ, НИЗКАЯ ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ И ПРИЯТНОСТЬ И ВЫСОКИЙ НЕВРОТИЗМ / НИЗКАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ, ВРАЖДЕБНОСТЬ ИЛИ НИЗКИЙ УРОВЕНЬ САМОКОНТРОЛЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ;



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ: УЧАЩЕННЫЙ ПУЛЬС И БОЛЕЕ СЛАБАЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКАЯ ТЕМПЕРАТУРА;



МОДЕЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА: БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ, ПРОВЕДЕННЫХ В ИНТЕРНЕТЕ, УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДЕОИГРАХ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТА В ВЫХОДНЫЕ ДНИ;



СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ТАКИЕ КАК ПОЛ ИЛИ ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ;



ТЕКУЩАЯ СИТУАЦИЯ: ОДИНОЧЕСТВО И СТРЕСС ИЛИ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ К СВЕРСТНИКАМ С БОЛЕЕ НИЗКИМ УРОВНЕМ СОЦИАЛЬНОЙ ПРИЕМЛЕМОСТИ ИЛИ К МОЛОДЫМ ЛЮДЯМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КЛАССЕ С БОЛЕЕ ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ;



СЕМЕННЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ: АТМОСФЕРА В СЕМЬЕ, СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ.

ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- ГИПЕРКОНТРОЛЬ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ;
- НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, В СВОИХ СИЛАХ, ЗАСТЕНЧИВОСТЬ;
- НЕДОСТАТОК ОБЩЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ, ЗНАЧИМЫМИ ЛЮДЬМИ;
- КОМПЛЕКСЫ И ТРУДНОСТИ В ОБЩЕНИИ;
- СКЛОННОСТЬ К БЫСТРОМУ «ВПИТЫВАНИЮ» ВСЕГО НОВОГО, ИНТЕРЕСНОГО;
- ОТСУТСТВИЕ УВЛЕЧЕНИЙ И ХОББИ, ЛЮБЫХ ПРИВЯЗАННОСТЕЙ, НЕ СВЯЗАННЫХ С КОМПЬЮТЕРОМ;
- ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ «КАК ВСЕ» СВЕРСТНИКИ.



ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ:

ПАТОЛОГИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И НЕРВНОЙ СИСТЕМ, ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ, ГЕМОРОЙ, ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ОЩУЩЕНИЕ СУХОСТИ В ГЛАЗАХ, БОЛИ В СПИНЕ, «СИНДРОМ КАРПАЛЬНОГО КАНАЛА» (ОНЕМЕНИЕ И БОЛИ В КИСТИ РУКИ);

ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИКУ:

РАЗВИТИЕ ДЕПРЕССИИ, СУИЦИДАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ С АДЕКВАТНОСТЬЮ САМООЦЕНКИ, СЛОЖНОСТИ С ИДЕНТИФИКАЦИЕЙ ЛИЧНОСТИ, ПОВЫШЕНИЕ ТРЕВОГИ В ОТНОШЕНИЯХ СО СВЕРСТНИКАМИ, ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ, А ТАКЖЕ К ПОВЫШЕНИЮ ТРЕВОГИ В ОТНОШЕНИЯХ С РОДИТЕЛЯМИ, ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА, ФРУСТРАЦИЯ И СКЛОННОСТЬ К НЕГАТИВНОМУ ОТНОШЕНИЮ К ОКРУЖАЮЩИМ, АГРЕССИЯ ПОДРОСТКА НА ОКРУЖАЮЩИЙ ЕГО РЕАЛЬНЫЙ МИР, БЫСТРАЯ СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ;

ВЛИЯНИЕ НА ПОВЕДЕНИЕ:

КОНФЛИКТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ВОЗНИКНОВЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ В ОБЩЕНИИ, ПРЕДПОЧТЕНИЕ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ, ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ В СОЦИУМЕ, ПРОЯВЛЕНИЕ ЗАМКНУТОСТИ, ПОТЕРЯ СПОСОБНОСТИ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЧУВСТВА ДИСКОМФОРТА ПРИ ОТСУТСТВИИ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТОМ.

ВЛИЯНИЕ НА ВОСПРИЯТИЕ:

«КЛИПОВОЕ» МЫШЛЕНИЕ, СИЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ ОТВЕТНОЙ РЕАКЦИИ.

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ



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 ВЗРОСЛЫХ), "ДЕНЬ
ТИШИНЫ", ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ В СЕТИ.



НАВЫКИ, СВЯЗАННЫЕ С МЕЖЛИЧНОСТНЫМИ
СИТУАЦИЯМИ:
СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СО ЗНАЧИМЫМИ
ВЗРОСЛЫМИ И СВЕРСТНИКАМИ, ПОВЫШЕНИЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, ОБГОВАРИВАНИЕ
ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕ, ОПОРА НА
ГУММАНИЗМ И ВЗАИМОУВАЖЕНИЕ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ
ПОТРЕБНОСТЕЙ ВОСПИТАННИКА И ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ
ЕМУ ПРАВА ВЫБОРА И СВОБОДЫ (ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ).



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.



НАВЫКИ, СВЯЗАННЫЕ С ЕЖЕДНЕВНЫМ РЕЖИМОМ И
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ:
СОБЛЮДЕНИЕ ГРАФИКА СНА, ПРИЕМА ПИЩИ, ПРОЦЕДУР
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ, ЗАМЕЩЕНИЕ ПРЕБЫВАНИЯ В СЕТИ НА
НЕЙТРАЛЬНЫЙ ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПОощРЕНИЕ
ИНИЦИАТИВЫ (ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ).