

Управление Образования ГРМО РК

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ  
ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ**

г. Городовиковск, 2021 г.

Среди проблем подросткового возраста, помимо проблем с сохранением и поддержанием здоровья, внимание привлекает проблематика аддиктивного поведения и его последствиях. Сеть Интернет, как вид телекоммуникации – является новым направлением социальной реальности. Больше не нужно ходить в кинотеатр, на концерт любимой группы, засиживаться в читальном зале, утруждать себя походами по магазинам, всю необходимую Вам информацию Вы можете получить, не отходя от компьютера. Появился новый вид психологического расстройства - Интернет -аддикция. Или иными словами Интернет-зависимость.

Актуальность исследования психологических последствий Интернет-зависимости в подростковом возрасте определяется, во-первых, постоянным увеличением числа подростков - пользователей Интернета (около 60% в настоящее время); во-вторых, тем, что чрезмерное влечение к интернету разрушающе действует на подростка вызывает отрицательное воздействие на психику; в-третьих, отсутствием глубоких исследований в этой области в силу относительной новизны феномена Интернет- зависимости, который до настоящего времени в отечественной литературе практически не рассматривался. Множество работ известных психологов и психотерапевтов посвящено проблематике Интернет-зависимости в подростковом возрасте. И это еще одна причина, по которой психологическое изучение отрицательной стороны опосредованной Интернетом деятельности является значимой и перспективной областью в исследовательской деятельности.

Термин "Интернет-зависимость" еще в 1996 году предложил американский психотерапевт Айвен Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно болезненного, пребывания в Интернете. Родоначалниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться: клинический психолог, профессор психологии Питсбургского университета К. Янг и психиатр А. Голдберг.

Голдберг в 1995 г. предложил комплект диагностических критериев для определения зависимости от Интернета. В 1997-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические web-службы по данной проблеме. В 1998-1999 гг. К. Янг, Д. Гринфилд и К. Сурратт опубликовали первые монографии. К концу 1998 г, Интернет-зависимость оказалась фактически легализована - не как клиническое направление в ограниченном смысле слова, но как отрасль изучений и сфера оказания людям психологической помощи.

В настоящее время активно уделяется внимание на современные проблемы связанные с психологическими зависимостями. Анализ ведется на материале активно обсуждаемой в настоящее время и в то же время проблемной зависимости от Интернета. Фактически ставится вопрос о множестве способов "ухода" из реальной жизни путем изменения состояния сознания.

Среди отечественных специалистов последовательно отстаивает самодостаточность психологических форм зависимостей Ц.П. Короленко. "Элементы аддиктивного поведения, - пишет он вместе с Н.В. Дмитриевой, - свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния. Проблема зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает преобладать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности"

Итак, все активнее пробивает себе дорогу точка зрения, согласно которой традиционно относимым к Интернет-зависимости феноменам могут быть даны альтернативные объяснения. Интересам ряда психологов отвечает борьба за признание соответствующих феноменов разновидностью психологической зависимости. Для начала ставится задача включить данную зависимость в пятое пересмотренное издание Международной классификации болезней DSM.

В России вопрос вреда наносимого подростку той или иной информацией поднят на государственном уровне. С 1 сентября 2012 года начал действовать Федеральный Закон 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющий вред их здоровью и развитию»

Статья 1. Сфера действия настоящего Федерального закона

Настоящий Федеральный закон регулирует отношения, связанные с защитой детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию, в том числе от такой информации, содержащейся в информационной продукции.

Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе

В настоящем Федеральном законе используются следующие основные понятия:

1) доступ детей к информации - возможность получения и использования детьми свободно распространяемой информации;

2) знак информационной продукции - графическое и (или) текстовое обозначение информационной продукции в соответствии с классификацией информационной продукции, предусмотренной частью 3 статьи 6 настоящего Федерального закона;

3) зрелищное мероприятие - демонстрация информационной продукции в месте, доступном для детей, и в месте, где присутствует значительное число лиц, не принадлежащих к обычному кругу семьи, в том числе посредством проведения театрально-зрелищных, культурно-просветительных и зрелищно-развлекательных мероприятий;

4) информационная безопасность детей - состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию.

Статья 3. Законодательство Российской Федерации о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию

Законодательство Российской Федерации о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию, состоит из Конституции Российской Федерации, настоящего Федерального закона, других федеральных законов и принимаемых в соответствии с ними иных нормативных правовых актов.

Статья 4. Полномочия федерального органа исполнительной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию

Статья 5. Виды информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей

Статья 6. Осуществление классификации информационной продукции

Статья 7. Информационная продукция для детей, не достигших возраста шести лет

К информационной продукции для детей, не достигших возраста шести лет, может быть отнесена информационная продукция, содержащая информацию, не причиняющую вреда здоровью и (или) развитию детей (в том числе информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом эпизодические ненатуралистические изображение или описание физического и (или) психического насилия (за исключением сексуального насилия) при условии торжества добра над злом и выражения сострадания к жертве насилия и (или) осуждения насилия).

Статья 8. Информационная продукция для детей, достигших возраста шести лет.

К допускаемой к обороту информационной продукции для детей, достигших возраста шести лет, может быть отнесена информационная продукция, предусмотренная статьей 7 настоящего Федерального закона, а также информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом.

Статья 9. Информационная продукция для детей, достигших возраста двенадцати лет.

К допускаемой к обороту информационной продукции для детей, достигших возраста двенадцати лет, может быть отнесена информационная продукция, предусмотренная статьей 8 настоящего Федерального закона, а также информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом.

Статья 10. Информационная продукция для детей, достигших возраста шестнадцати лет.

### **Исследование Интернет-зависимости.**

Значительное место в исследовательской практике специалистов, разрабатывающих проблематику зависимости от Интернета, занимают качественные методы. Вплоть до настоящего времени значительная часть исследований методически построена как выборочные опросы, массовые сетевые опросы и групповые обсуждения с участием респондентов, которые ощутили психологический дискомфорт. Контрольные группы, как правило, не формируются, клинические опросы не практикуются. Методические погрешности проведенных в этой области исследований неоднократно критиковались. Лишь в последнее время появились немногочисленные пока что лабораторные и клинические исследования, которым, разумеется, недостает присущей сетевым опросам массовости.

Практикуется также публикация статей, содержащих анализ случаев или включенного наблюдения за деятельностью зависимых - например, в ходе сетевой игры. Следует отметить также рост числа количественных исследований.

Могут быть выделены следующие направления исследований зависимости от Интернета: анализ проявлений феноменов зависимости в конкретных видах опосредствованной применением Интернета деятельности, стадии развития и модели Интернет-аддикции; выявление возможных корреляций и/или каузальных связей данного феномена с другими психологическими параметрами или симптомами заболеваний.

### **Понятия и критерии Интернет-зависимости.**

В самом общем виде Интернет-зависимость обозначается как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом". В некоторых психологических словарях Интернет-зависимость определяют как, психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Как мы видим, терминология проблемы еще не вполне устоялась. Применяются наименования "зависимость от Интернета", или "Интернет-аддикция", а также "избыточное/патологическое применение Интернета". При обилии наименований специалисты во многом едины в определении поведенческих характеристик, которые могли бы быть отнесены к этому феномену.

Так, отмечают неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете; досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях; стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени; побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег; готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность работы в Интернете; склонность забывать при работе в интернете о домашних делах, учебе, важных личных и деловых встречах и т.д.; стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории; нежелание принимать критику подобного образа жизни; готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей; пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна; избегание физической активности; пренебрежение личной гигиеной; постоянное "забывание" о еде; злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами.

Исследователи приводят различные критерии Интернет-зависимости.

Кимберли Янг приводит следующие четыре симптома:

1. навязчивое желание проверить e-mail;
2. постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
3. жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет;
4. жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Общими чертами интернет-зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:

Психологические симптомы:

1. хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
2. невозможность остановиться;
3. увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
4. пренебрежение семьей и друзьями;
5. ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
6. ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
7. проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

1. синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
2. сухость в глазах;
3. головные боли по типу мигрени;
4. боли в спине;
5. нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;

6. пренебрежение личной гигиеной;
7. расстройства сна, изменение режима сна.

### **Современная картина проблематики подростковой интернет зависимости.**

Интернет- зависимость – ненавязчивое желание выйти в интернет, находясь off- line, и неспособность выйти из интернет, будучи on-line.

В настоящее время Интернет- зависимость не включена в список психических расстройств и заболеваний. Однако тот факт, что такой зависимости нет в официальном списке болезней, не означает что нет самой проблемы.

В России вопрос вреда наносимого ребенку той или иной информацией поднят на государственном уровне. С 1 сентября 2012 года начал действовать Федеральный Закон 29.12.2010 № 436- ФЗ «О защите детей от информации, причиняющий вред их здоровью и развитию».

Сегодня человечество столкнулось с проблемой последствий связи "компьютер-психика". В данный момент уже не вызывает сомнений тот факт, что воздействие, которое Интернет может оказать на личность пользователя, является глубоким и системным. А.Е. Войскунский с соавторами, подводя итог начальному этапу психологических исследований Интернета, указывает, что влияние на личностное развитие информационных технологий не может быть однозначно квалифицировано как положительное или отрицательное: наряду с негативными трансформациями личности при так называемой, Интернет-аддикции, существует возможность позитивного развития отдельных способностей. Да, в цепочке "подросток - компьютер - интернет" возможно два варианта развития их взаимосвязи: "положительный" и "отрицательный". Во втором случае при частом использовании компьютера и интернета возникают психологические проявления интернет-зависимости, которая выражается в большом количестве проблем поведения и контроля над влечениями, и в итоге к изменению личности в целом

В связи с поставленной задачей постараюсь систематизировать и обобщить немногочисленные данные о влиянии зависимости от Интернета на личность подростка, а также постараюсь ответить на вопрос, почему именно подростки оказываются на сегодняшний день в основной группе риска формирования новой формы аддиктивного поведения (количество интернет-зависимых подростков в разных странах колеблется от 1,4% до 17,9%).

Группы риска:

- Дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения.
- Подростки, не приверженные никакими серьезными увлечениями (спортивные секции, внутри школьное самоуправление и т.д)

Психологические симптомы Интернет-зависимости у подростков:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- Увеличение интервала времени, проводимого за компьютером;
- Пренебрежение семьей и друзьями;
- Ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютера;
- Проблемы с учебой;
- Навязчивое стремление проверять электронную почту;
- Предвкушение следующего сеанса on-line;
- Неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер- вплоть до скандала.

### **Методические рекомендации организации первичной профилактики Интернет-зависимости у подростков.**

Впервые о компьютерной зависимости заговорили американцы в конце 80-х годов. По их мнению, симптомы зависимости таковы: навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в интернете, постоянное ожидание следующего выхода в сеть, пристрастие к работе (играм, программированию или другим видам деятельности) и непреодолимая тяга поиска информации в сети. Другая форма зависимости - общение в чатах, тоже не так безобидна, т.к. может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными.

В запущенных случаях интернет- зависимости личность перестает обращать внимание на окружающий мир, на то что происходит во круг него, а так же перестает обращать внимание даже на

себя, на свой внешний вид, перестает следить за своей внешностью и за частую пренебрегает гигиеническими процедурами

Называют множество отрицательных последствий от появления в нашей жизни компьютеров: подростки меньше читают печатную литературу, много времени проводят за компьютерными играми, предпочитая их прогулкам, урокам, общению с близкими и друзьями.

Самые явные проблемы, которые очень быстро становятся очевидными, связаны с нарушением осанки и зрения. Статичная искривленная поза и мерцание экрана быстро наносят ущерб. Часто можно встретить и жалобы на онемение пальцев и правой руки. Появилось даже название симптома - "рука, держащая мышь"

Информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»).

Интернет-зависимость - это навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. В частности, некоторые учащиеся настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Видами интернет-зависимости являются навязчивый веб-серфинг, пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети), игровая зависимость - навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

Задача педагогов в связи с имеющимися рисками состоит в том, чтобы указать на эти риски, разработать методики первичной профилактики, воспитать культуру безопасного использования Интернет. Также следует обратить внимание на гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером:

- школьникам среднего и старшего возраста можно проводить перед монитором до двух часов в день, устраивая 10-15-минутные перерывы каждые полчаса;
- ребенок младшего возраста может находиться за компьютером не более 15 минут в день, в условиях классно-урочной деятельности – не более одного урока, а при наличии противопоказаний офтальмолога – только 10 минут, не более 3 раз в неделю;
- лучше работать за компьютером в первой половине дня;
- комната должна быть хорошо освещена;
- при работе за компьютером следить за осанкой, мебель должна соответствовать росту;
- расстояние от глаз до монитора – 60 см;
- периодически делать зарядку для глаз.

***Уберечь детей от интернет-зависимости и игровой зависимости можно, если выполнять следующие условия:***

1. Колличество времени проведенное с семьей должно быть увеличено. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.

2. Правильное воспитание. Воспитание уверенности в себе, передача навыков построения гармоничных межличностных отношений, выработка силы воли, обучение решению конфликтов. Помощь в осознании и изучении своих сильных и слабых сторон, обучение методикам эффективной борьбы со стрессом, помощь в обдумывании и обсуждении негативных чувств (страха, гнева, вины, обиды и др.), воспитание стремления сделать свою жизнь более осмысленной. Неправильное семейное воспитание – гиперопека, чрезмерная требовательность, сочетаемая с жестокостью, провоцируют появление зависимостей.

3. Положительный личный пример. Если кто-то из родителей подвержен привычкам и не в силах от них избавиться, будет сложно добиться этого от ребенка. Родители должны не только вести здоровый образ жизни, но и показывать ребенку, что есть много более интересных и увлекательных занятий, чем компьютерные игры. Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби:

книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать Интернет в полезных целях будет значительно больше.

4. Поместить компьютер для свободного доступа к нему в уголке гостиной или в другой общей зоне, где постоянно циркулируют взрослые. Нужно любой ценой избегать его установления в детской.

5. Необходимо следить, чтобы компьютер не был постоянно включен, чтобы дети не привыкали к его постоянной работе.

6. В комнате, где стоит компьютер, должно быть много живых растений и свежего воздуха, рекомендуется поставить аквариум.

7. Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.

8. Использование ПК должно быть запрещено: утром перед школой (так как будет трудно заставить ребенка делать что-то другое в течение дня) и вечером – перед выполнением домашних заданий и перед сном (игры очень возбуждают и стимулируют мозг ребенка, вследствие чего может возникнуть бессонница или сон будет беспокойным).

9. Компьютерные игры бывают разные, в том числе и приемлемые. Именно на них и стоит делать упор, переключая внимание ребенка с вредного на полезное или хотя бы на нейтральное. Например, обучающие и развивающие игры: шахматы, квесты и др. Такие игры, как правило, не содержат сцен насилия и при грамотном подходе пробуждают интерес к истории, дают возможность почувствовать себя участником событий далекого прошлого, развивают усидчивость, внимание, пространственное мышление, логику, память, эрудицию.

10. При покупке компьютерной игры необходимо обращать внимание на пиктограммы, присутствующие на коробках («для всех», «для детей старше 12 лет», «для детей старше 16 лет»).

11. Не внушайте ребенку отношение к компьютеру как к сверхценности. Так, например, не стоит, чтобы возможность поиграть на компьютере стала наградой за успехи. Нужно дать ребенку понять, что в эти игры играют чаще всего от скуки. Мудрые родители стараются, чтобы интерес ребенка к компьютеру с самого начала был не потребительским, а познавательным и практическим. Тогда это может стать основой и для будущей профессии их сына или дочери (программист, системный администратор и др.)

12. Если вы почувствовали, что компьютер начал затягивать вашего ребенка, поскорее займитесь выявлением психологических причин, по которым вашему ребенку милее общество «умного ящика». Если вы заметили, что причина, по которой ваш ребенок увлекается компьютерными играми, в нем самом, постарайтесь устранить ее. Если вы не в силах сделать это самостоятельно, обратитесь к специалисту.