Профилактика интернет-зависимости у детей и подростков на различных стадиях

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Описание стадий зависимости | Действия родителя | Действия педагога |
| 1. Увлеченность на стадии освоения.   - Ребенок проводит за компьютером менее 7 часов в неделю, его деятельность в сети разнообразна, он охотно рассказывает, чем занят. Сам выключает компьютер, «отлучение» от Интернета и необходимость прерваться (для уроков, разговора и т.д.) воспринимает спокойно, проблем со сном и аппетитом нет. Учеба в норме, одевается как всегда, в комнате порядок.  - Ребенок находится за компьютером до 15 часов в неделю, деятельность разнообразна, но однонаправлена (игры, соцсети и т.д.), рассказывает не обо всем. Испытывает эмоциональное возбуждение во время и после игры/интернет-сеанса. Компьютер выключает после напоминания, необходимость прерваться воспринимает по-разному, в том числе и негативно. Иногда объедается у компьютера или забывает поесть, изредка бывают ночные кошмары. Учеба в норме, может неаккуратно одеться, захламить комнату. | Первая стадия почти не требует вмешательства – это естественный интерес, необходимый для жизни в современном мире. | |
| Достаточно разговаривать с детьми об их увлечениях и ненавязчиво отслеживать, чем они заняты, о чем пишут в соцсетях, во что играют.  Хороший способ поднять родительский авторитет – обыграть ребенка в его игру или поддержать флэшмоб в соцсети.  При этом следует:  - рассказать сыну или дочери, что можно, а чего нельзя делать онлайн. Показать ребенку несколько безопасных, интересных и отвечающих его интересам сайтов и «разрекламировать» их, с учетом особенностей ребенка.  - настаивать на соблюдении временного режима (количество времени, которое ребёнок может проводить за компьютером без ущерба для здоровья);  - предлагать ребенку что-то более интересное;  - периодически переключать его на другой вид деятельности (помощь по дому, выполнение важного поручения и т.д.). | - Установить доверительные дружеские отношения с детьми, интересоваться их эмоциональным состоянием, обращать внимание на имеющиеся проблемы.  - Вовлекать детей в досуговую деятельность, предоставлять разнообразные формы занятий на классных часах.  - Научить детей объективно оценивать опасные ситуации, донести до них, что существуют риски общения в сети.  - Можно провести анкетирование детей с целью выявить склонных к интернет-зависимости. |
| Общаться с ребенком, учитывая его индивидуальные особенности, уважая его, не осуждая его поступки, относясь к нему не предвзято. | |
| 2. Состояние возможной зависимости. Ребенок пребывает за компьютером до 22 часов в неделю, деятельность узконаправлена (3-4 чата, соцсети или игры), неохотно рассказывает о ней. Компьютер выключает после нескольких напоминаний, перерывы воспринимает негативно. Аппетит заметно снижен или повышен, сон нарушен – спит то мало, то много, кричит и мечется во сне, головные боли, проблемы с желудком. Снижен интерес к учебе, падение успеваемости. Одежда часто неаккуратна, в комнате беспорядок. Несколько меняется круг общения и интересы, сужение круга общения. | Вторая стадия свидетельствует о необходимости серьёзного вмешательства, консультаций с психологом. Нужно «выдернуть электрод», обеспечив ребенку полноценную жизнь в реальности – сильные впечатления, дружную компанию, полезное занятие. | |
| - Следует предоставлять ребенку возможность заниматься разнообразной досуговой деятельностью, постараться понять что для него более интересно, кроме интернета (пусть лазает по веревочным лестницам и скалодромам, учится фехтовать или ездить верхом, играет в КВН, в крайнем случае использует компьютерные навыки для дизайна или написания программ).  - Попытаться перенести кибердеятельность в реальную жизнь, заняться чем-то вместе. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями – при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с Интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.  - Необходимо договориться об ограничении времени за компьютером с правом раз в неделю или раз в месяц наиграться вволю (при этом занимать его в свободное время, иначе он будет лишь сидеть и с нетерпением ждать следующего интернет-сеанса).  - Не критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.  - Не позволять ребенку выходить в интернет бесконтрольно, использовать различные фильтры, родительский контроль, списки «черных» и «белых» сайтов.  - Попросить ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий – например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.  - Больше общаться с ребенком, вовлекая его в процесс решения реальных проблем, интересоваться его мнением. | - Осуществлять контроль за посещением кружков, секций и т.п.  - Способствовать вовлечению учащихся в общественную жизнь класса и школы.  - Вовлекать учеников в процесс решения реальных задач, проблемных ситуаций (мозговой штурм, ролевые игры, групповые дискуссии и т.д.).  - Развивать жизненные умения и навыки детей, которые помогают им адаптироваться и решать реальные жизненные задачи (навыки коммуникации и взаимодействия с другими людьми, навыки бесконфликтного общения, умение постановки жизненных целей, навыки самоконтроля, формирование адекватной самооценки, навыки преодоления давления окружающих и т.д.).  - Можно обучить детей навыкам саморегуляции, релаксации, психологической разгрузки. |
| 3. Выраженная зависимость. Ребенок засиживается за компьютером более 3-х часов в день, ежедневно, не отрываясь, не контролируя себя, предпочитая 1-2 игры, соцсети или беспорядочный серфинг. Компьютер старается не выключать вообще, постоянно проверяет почту или ход игры. На просьбы прерваться или рассказать, чем занят, реагирует агрессивно, т.е. проявляется явная эмоциональная неустойчивость. Может уходить из дома, чтобы поиграть в компьютерные игры у друзей или посетить соцсеть в зоне бесплатного wi-fi. Аппетит и сон сильно нарушаются, успеваемость очень низкая. Одежда и комната в беспорядке, круг общения и интересы сменились. | Третья стадия, к сожалению, без вмешательства профессионалов может окончиться печально – в дальнейшем очень быстро может перейти на стадию клинической зависимости, при которой помощь оказывается уже врачом-психиатром в стационаре. Для определения степени тяжести заболевания, объема вмешательства и лечения, необходимо обратится к тем специалистам, к которым может направить школьный психолог, врач из поликлиники или частной клиники.  Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без Интернета. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества.  *Если вы столкнулись с какими-либо проблемами в Сети, то можете обратиться за помощью в бесплатную всероссийскую службу телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых «Дети онлайн» по номеру 8-800-25-000-15; на сайте:* [*http://detionline.com*](http://detionline.com)*; по электронной почте: helpline@detionline.com. На Линии помощи психологи оказывают профессиональную психологическую и информационную поддержку с 9 до 18 часов по рабочим дням.* | |