

СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ УЧАЩИХСЯ

Погорелов Дмитрий Николаевич, старший преподаватель
кафедры педагогики и психологии ЧИППКРО

Актуальность темы

Интернет-среда стремительно внедряется во все сферы жизни человека.

Начиная с 90-х годов XX века, формируется новая социокультурная среда, которая характеризуется широким доступом к разнообразным источникам информации.

Социальные сети, мессенджеры, форумы становятся площадкой для неформального и делового общения.

Профили в социальных сетях становятся необходимостью. С их помощью возможно решение самых разнообразных задач, не ограниченных коммуникацией.

Речь идет о распространении новостных групп в социальных сетях, интернет-магазинов, групп по интересам.

Актуальным становится вопрос о формировании в Интернет-пространстве независимого поведения.

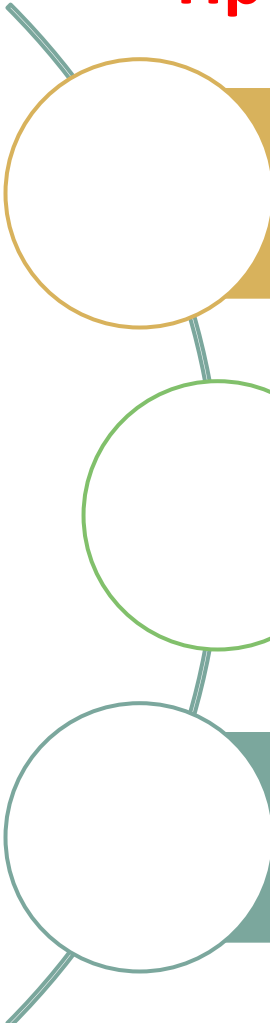
Опрос, проведенный ВЦИОМ, выявил тенденцию: пользоваться Интернетом в образовательных, информационных и коммуникативных целях считают для себя необходимым до 75% россиян (Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ), 2018).

Представители Z-поколения



Интернет-среда как референтная среда

Представители «Z-поколения»:



Проводят колоссальное количество времени в социальных сетях, в которых, за масками «аватаров» и «ников» разворачивается виртуальная коммуникация

Социальные сети становятся *площадкой для самопрезентации, знакомств, обмена информацией, конфликтов.*

Погружение в виртуальное пространство приводит к снижению заинтересованности в реальном общении, в рамках которого приобретаются навыки реальной коммуникации и формируются устойчивые отношения, а также приводят к формированию **интернет-зависимости**

Интернет-зависимость



- **М. Гриффитс** рассматривал интернет-зависимость как один из видов технологических зависимостей, объединяющих нехимические (поведенческие) зависимости, включающие избыточное взаимодействие между человеком и машиной.
- Среди подобных зависимостей различаются пассивные (например, просмотр телепрограмм) и активные (видеоигры).
- Как правило, и в случае активных, и в случае пассивных зависимостей можно предполагать наличие индуцирующих и подкрепляющих элементов, способствующих развитию аддиктивных тенденций.

Компоненты интернет-зависимости

Технологические зависимости могут рассматриваться как *разновидность поведенческих зависимостей*

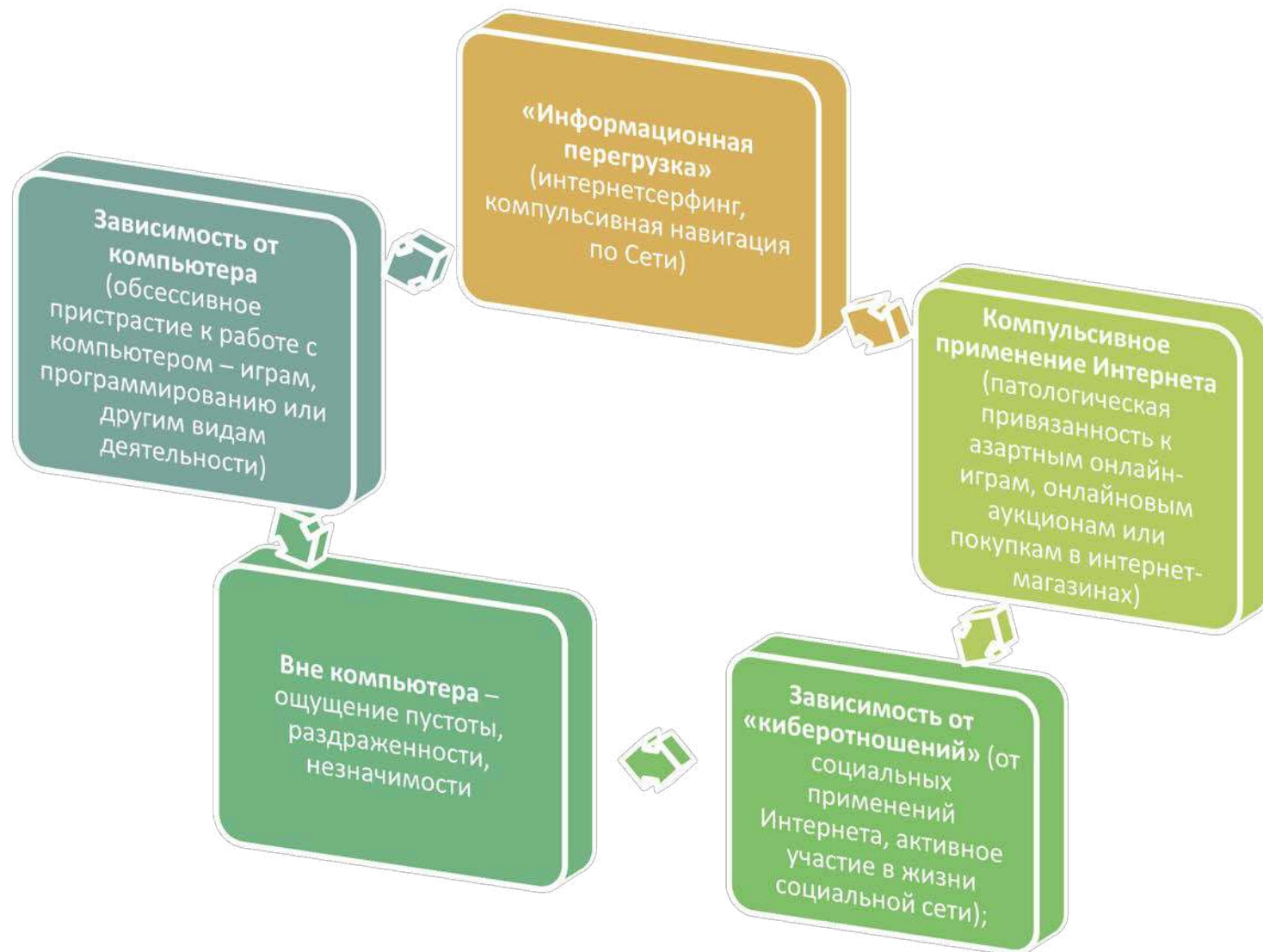
«Сверхценность» (salience), **модификация настроения** (mood modification)

Увеличение толерантности (tolerance)

Симптомы отмены (withdrawal), **конфликт с окружающими и с самим собой** (conflict)

Рецидив (relapse).

Аспекты интернет-зависимости (А. Е. Войскунский)



Причины высокой аддиктивной нагрузки Интернета:

возможность
многочисленных
анонимных
социальных
интеракций

виртуальная
реализация
фантазий и
желаний с
установлением
обратной связи

нахождение
желаемых
«собеседников»,
удовлетворяющих
любым
требованиям

возможность
установления
контакта и его
прерывания в
любой момент

неограниченный
доступ к
информации, к
различным видам
развлечений, к
играм

Отличительные черты социальных норм Интернет-среды

Виртуальное присутствие. Пользователь физически не присутствует в интернет-пространстве. Он находится в нем виртуально, что влечет за собой возможность быстро прервать коммуникацию.

Анонимность пользователей. При регистрации в социальных сетях, на форумах или в мессенджерах не обязательно указывать истинные данные о личности.

Размытость пространственных границ. Пользователи могут вступать в коммуникацию с представителями с любыми людьми, находящимися за сотни тысяч километров.

Доступность трансформации образа – как физических, так и личностных свойств. Современные графические редакторы позволяют быстро и без специализированных навыков отретушировать фотографию.

Инверсия нормы. В таких социальных сетях, как Facebook или Instagram отмечается рост числа профилей с подчеркнуто яркими и необычными фотографиями

Отсутствие барьеров – доступность. Повсеместное распространение Интернета, отсутствие фильтров, в том числе возрастных, при регистрации в социальных сетях способствуют формированию разноплановой социальной группы

Графическая визуализация. Наиболее популярными становятся социальные сети, которые ориентированы на передачу информации посредством графических изображений.

Симптомы интернет-зависимости

□ Психологические симптомы:



Симптомы интернет-зависимости

□ Физические симптомы:

синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц)

сухость в глазах; головные боли по типу мигрени

боли в спине

нерегулярное питание, пропуск приемов пищи

пренебрежение личной гигиеной

расстройства сна, изменение режима сна

Признаки наступившей интернет-зависимости



Риски при использовании сети Интернет

Электронные риски

Отражают возможности хищения персональной информации, риски вирусных атак, онлайн-мошенничества, распространения спам-контента и установки на персональные компьютеры вредоносного программного обеспечения.

Основная опасность в данном случае состоит в нанесении вредоносными программами вреда персональному компьютеру, а также данным, хранящимся на жестких дисках.

Важным фактором безопасности выступает защита аккаунтов в социальных сетях, в следствие взлома которых возможно распространение спам-контента.

Актуальной в данном контексте выступает проблема кибермошенничества, представляющего собой умышленный обман или злоупотребление доверием пользователя с целью получения выгоды.

Риски при использовании сети Интернет

Контентные риски

Не все материалы, представленные в сети Интернет, являются безопасными с точки зрения их содержания.

Наибольшую опасность в данном случае представляют собой социальные сети, в которых в настоящее время наблюдается рост числа групп, пропагандирующих распространение наркотических веществ.

Условно опасные контентные материалы можно разделить на ряд подгрупп:

1. Незаконные материалы;
2. Неэтичные материалы;

Риски при использовании сети Интернет

Коммуникационные риски

В основе лежит опасность оскорблений и нападок со стороны других интернет-пользователей

Интернет-среда включает большое количество информационных форумов, социальных сетей и мессенджеров, в которых, помимо размещений информации, предусмотрены функции коммуникации.

Интернет-буллинг опасен актуализацией тенденций суицидального поведения детей и подростков

Риски при использовании сети Интернет

Потребительские риски

Дети и подростки, совершая интернет-покупки могут потратить значительные суммы своих родителей, если мошенники получат к информации о платежах.

Кража персональной информации опасна использованием данной информации в преступных целях, в том числе с целью шантажа.

Поскольку мошенничество в Интернет-пространстве совершается с помощью различных технических средств и различных программ, потребительские риски могут быть отнесены и к группе электронных рисков, и к группе коммуникационных

Диагностика Интернет-зависимости

1. Опросник Е. А. Щепиловой *"Восприятие Интернета"*

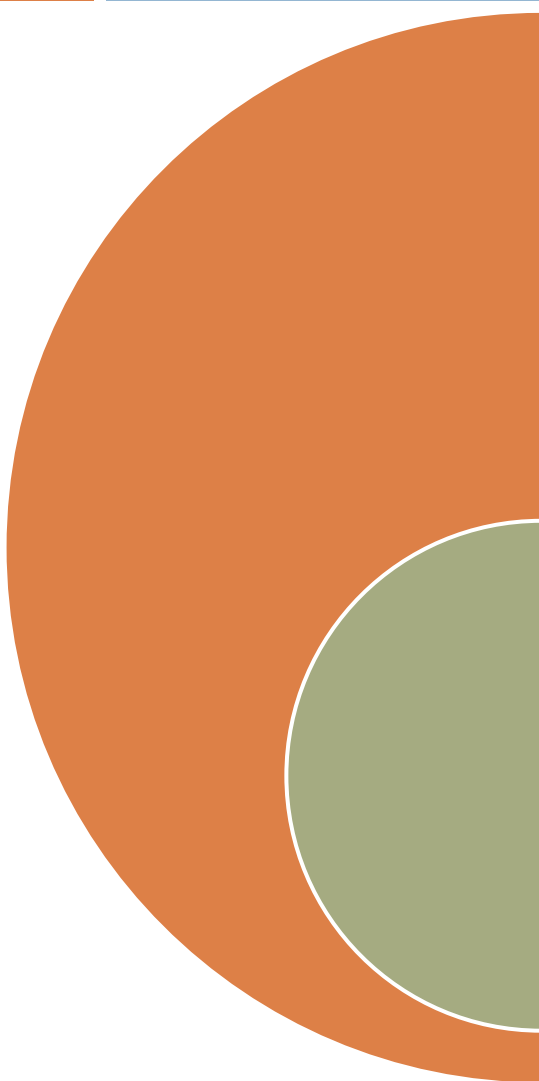
2. Методика выявления отношения к Интернету *"Незаконченные предложения"* (Жичкина А. Е., Щепилина Е. А.);

3. *Тест на Интернет-зависимость* (Лоскутова В. А.)

4. *Тест на Интернет-зависимость* К. Янг в трактовке В. А. Буровой.

5. *Тест на интернет-зависимость* (С.Кулаков);

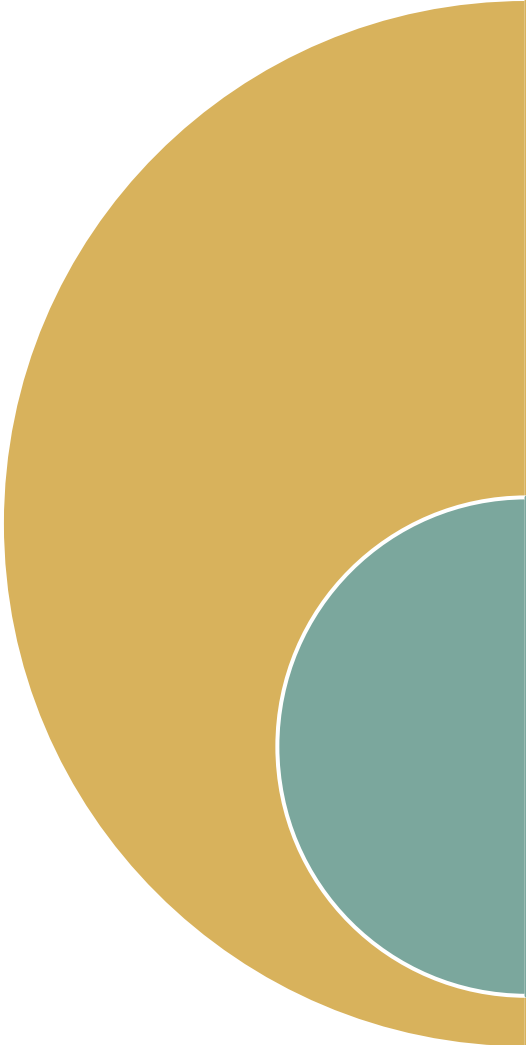
Рекомендации родителям в целях профилактики и снижения интернет-зависимости



Показывать личный положительный пример.
Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа.

Ограничить время работы с компьютером,
объяснив, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.

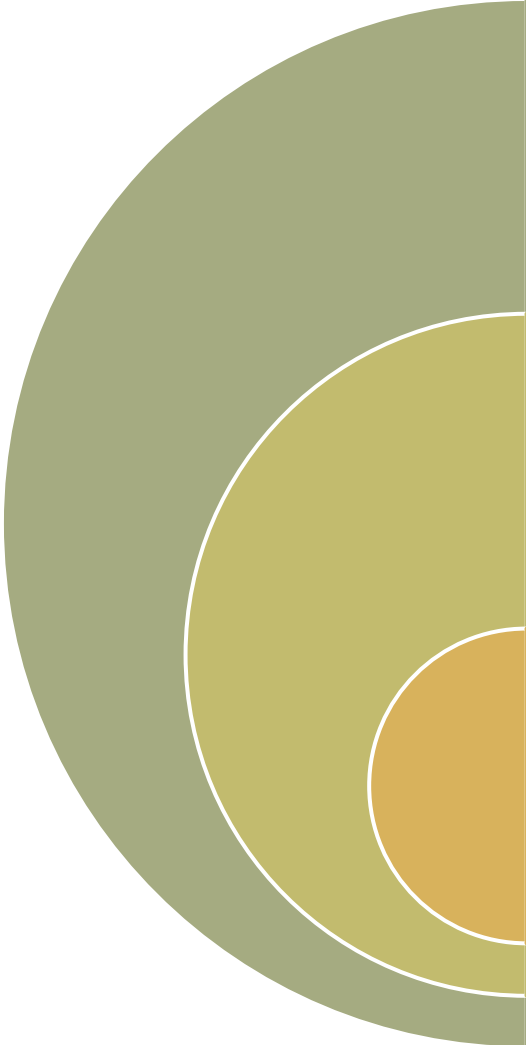
Рекомендации родителям в целях профилактики и снижения интернет-зависимости



Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игры и т. д.).

Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

Рекомендации родителям в целях профилактики и снижения интернет-зависимости

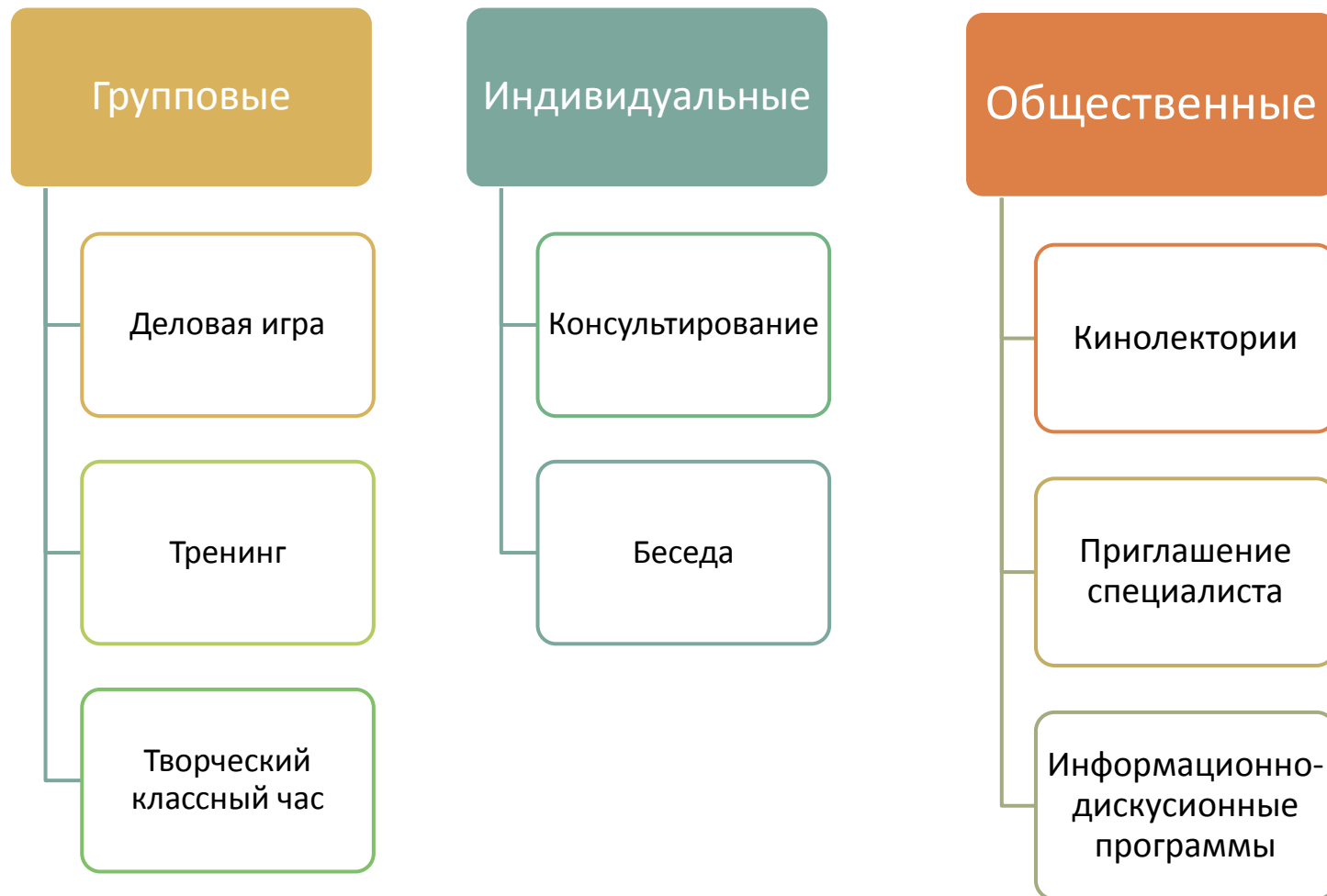


Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Формы работы классного руководителя, педагога-психолога и социального педагога с обучающимися с зависимостью от Интернета



Психологический тренинг для учащихся «Живое общение»

«Давайте общаться»

- **Цель:** привитие навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.
- **Основные методы:** элементы драмы и арт-терапии, методы групповой дискуссии, ролевая и деловая игра.
- **Разминка:** время 5 минут. Игра «ТОК». Дети, сидя в кругу, обмениваются рукопожатием с рядом сидящим учащимся (по часовой стрелке).
- **Информационная составляющая** для учащихся по теме о преимуществах «живого» общения. Игра «Похожие и разные».
- **Предварительная подготовка:** доска делится на две части.
- **Материалы:** доска, мел, наклейки для победителей (по желанию ведущего).
- **Время:** примерно 10 минут.
- **Инструкция:** Ребята, сейчас мы проведём небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого нам нужно поделиться на 2 команды. От каждой команды выбирается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходства, другая – только различия. За каждый правильный ответ ведущий ставит на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то нужно быть очень внимательным, если вы хотите выиграть. Итак, всем понятны правила игры? Комментарий для ведущего: при желании игру можно повторить с другими участниками.
- **Обсуждение:** Что понравилось? Что не понравилось? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать? Выводы. Все люди разные. Но у них есть много похожего.
- **Заключительная часть:** Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее» По кругу – приятная фраза или назвать соседа ласково по имени.

Беседа как метод профилактики зависимости от Интернета

Почему человек не может оторваться от компьютера?

Почему человеку может стать скучно жить в компьютерном мире?

Расскажи о том, что человек не может сделать без компьютера.

Расскажи о том, что компьютер не может дать человеку.

Легко ли тебе прервать интересную игру на компьютере, если надо делать другие дела?

Что надо делать, чтобы, играя не уйти «во внутрь компьютера» и не забыть о реальной жизни?

Тематические выступления на родительском собрании «Подросток и компьютер. Опасная грань»

Семья

отклонения в семейных взаимоотношениях;

материнская депрессия;

излишняя тревожность родителей;

неопределённость родительских требований;

постоянные внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребёнка;

противопоставление родительских и семейных ценностей ценностям школы

Школа

учебная неуспешность и конфликты с учителями; частая смена школ в связи с конфликтными ситуациями;

неприятие одноклассников;

экстернатное обучение.

Тематическая беседа для педагогов «Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних»

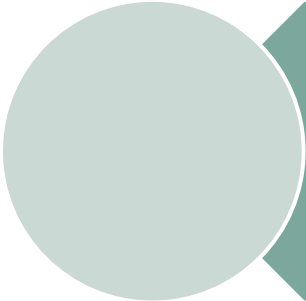
Аддиктивное поведение
и Интернет-зависимость

Причины возникновения
у детей аддиктивного
поведения и
зависимости от
Интернета

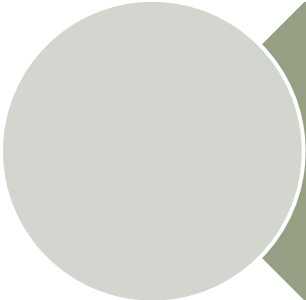
Характерные черты
аддиктивной
(зависимой) личности (в
контексте Интернет-
зависимости)

Особенности мер по
предупреждению
Интернет-зависимости


Особенности мер по предупреждению возникновения аддиктивного поведения



1. Меры первичной профилактики, используемые в социокультурном контексте (культура использования масс-медиа и высоких технологий);



2. Исследование многочисленных причин психосоциальных расстройств, отличающихся по происхождению, последствиям, механизмам действия и временным параметрам.



3. Профилактическая деятельность должна отражать понимание того, что решающим фактором является поведение ребёнка.