



Сегодня большая редкость увидеть молодежь, читающую газеты или внимательно просматривающую телевизионные выпуски новостей.

Главный источник информации подрастающего поколения - Всемирная паутина. В Интернете молодые люди узнают самые «горячие» новости, веяния моды, знакомятся, учатся, развлекаются, разговаривают о наболевшем.

С внедрением новых технологий возникают не только положительные аспекты, но и отрицательные. Одним из таких примеров является собой интернет-зависимость. В большинстве своем она проявляется у детей и подростков, т.к. у них еще не сформирована психика, и они не могут контролировать свое пристрастие.

Тревогу по поводу зависимости от интернета зарубежные психологи начали бить еще в середине 90-х. Главным ее признаком назвали "навязчивое желание войти в интернет и неспособность из него выйти". Интернет назвали средством ухода от реальности; поиск информации в Сети - информационным вампиризмом.

Зависимость от компьютера начинается, когда работа на нем заменяет отдых, приносит дискомфорт окружающим и провоцирует болезни. Страдает и физическое состояние – появляется боль в спине, падает зрение. Ведь что может быть лучше прогулки в лесу или в парке? Создайте детям альтернативу сидению за компьютером...

Можно выделить несколько типов интернет зависимости. Все они делятся по признаку того, что человек с интернет-зависимостью делает в интернете:

1. **Общение.** Человек постоянно общается разными способами в интернет. Способы общения могут отличаться, например социальные сети, форумы, чаты, интернет-мессенджеры, электронная почта, блоги.
2. **Развлечения.** Сюда можно отнести просмотр какого-либо контента в сети. Это могут быть различные картинки, фильмы, электронные книги, онлайн игры, сетевые игры.
3. **Отдельная категория людей** пытается заниматься манимейкерством, а точнее, зарабатывать деньги в интернете.

Родители не должны оставлять без внимания своих детей, тогда Интернет-зависимости можно избежать. Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете.

Но нельзя сказать, что Интернет – это зло, нет. Интернет, несомненно важное изобретение человечества, которое помогло обществу шагнуть далеко вперед.



### **Положительные черты Интернета**

- заработок в сети;
- экономия времени;
- способ показать, проявить себя,
- найти работу,
- старых друзей, которых давно потерял,
- возможность звонить по телефону,
- делать покупки,
- заказывать авиабилеты и номера в отелях,
- рекламировать свои товары и фирмы;
- наличие огромных библиотек всевозможной литературы;
- возможность многому научиться, получить профессию, либо поднять свои навыки на иной уровень;
- получить самые свежие новости узкой либо широкой тематики;
- чаты и ICQ дают возможность общаться в реальном времени.

---

### **СИМПТОМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

- равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, школьным и внешкольным мероприятиям;
- неоправданно частая проверка электронной почты;
- чрезмерно длительное пребывание за компьютером;

- быстрый, неряшливый прием пищи, часто прямо перед монитором;
  - «выпадение» из реального времени;
  - визуально наблюдаемое бесцельное «перескакивание» с одной компьютерной программы на другую;
  - неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения;
  - постоянные или значительно более частое общение в режиме on-line, чем непосредственные;
  - погружение в Интернет как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности, тревоги, подавленности;
  - приоритет пребывания в Интернет над всеми остальными видами деятельности и общения;
  - нарушение обещаний в отсутствие взрослых не входить в Интернет;
  - отрицание, часто аффективное, компьютерной зависимости.
- Если у ребенка наблюдается 3-4 симптома, то это свидетельствует о наличии компьютерной зависимости.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.

2. Постоянно проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей подростка.

Содействуйте и поощряйте его творческие начинания от увлечения живописью до прыжков с шестом.

3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно



следите, чтобы подросток должно время уделял физическим нагрузкам

4. Личный пример в использовании возможностей компьютера: делайте акцент на применение компьютера в своей работе, используйте в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививайте навыки культуры общения с современной техникой.

5. Культивирование чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) – повод и основание ухода в виртуальный мир.

6. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».

7. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.

## СПОСОБЫ ОТВЛЕЧЬ РЕБЁНКА



Физкультура. Если нет возможности выбраться за город, на пикник или лыжную прогулку (в зависимости от сезона), некоторые компьютерные игры (да-да, компьютерные!) могут отвлечь чадо от сидения за монитором. Для компьютера или любой современной игровой приставки можно приобрести специальный коврик, наступая на определенные части которого, игрок заставляет виртуального персонажа совершать танцевальные движения. По мере прохождения уровней танцы ускоряются, последовательность движений усложняется.

Несколько минут такой игры не только разомнут мышцы и улучшат кровообращение, но и послужат ребенку неплохой тренировкой координации движений и внимательности. Кроме того, несколько детей могут соревноваться, играя по очереди.

Блокировка. Все популярные браузеры имеют встроенные средства защиты детей от нежелательной информации. Для изменения этих настроек может потребоваться задать пароль. Не раздумывая, заносите наиболее посещаемые ребенком сайты в черный список, если вы считаете, что ваше чадо проводит на них слишком много времени. Можно поступить проще: отсоединить кабель, соединяющий монитор и системный блок, или обесточить

компьютер, выдернув вилку из розетки. А провода – спрятать. Тогда у ребенка просто не останется выбора и придется заняться чем-нибудь другим, например, пойти поиграть со сверстниками. А тяга к посещению излюбленных сайтов пройдет со временем.

Профессиональная помощь. Если ничего не помогает, следует обратиться за помощью к специалистам. В России уже несколько лет работают различные коммерческие центры, специализирующиеся, в том числе, и на проблемах Интернет - зависимости. Кроме того, профессиональную психологическую помощь можно получить и через... Интернет. У многих клиник есть свои сайты, в специальных разделах эксперты отвечают на вопросы посетителей.

### **Рекомендации для родителей (законных представителей) по обеспечению безопасности ребёнка в сети Интернет дома**

### **Методические рекомендации по ограничению в образовательных учреждениях доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети Интернет, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования**



---

---

**Основные законы РФ в области компьютерного права и защиты детей**

- Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ –1 с последующим изменением и дополнением)
- Федеральный закон «О введении в действие части четвертой Гражданского кодекса РФ» (от 18.12.2006 г. № 231-ФЗ).
- Федеральный закон «О связи» (от 07.07.2003 г. № 126-ФЗ с последующим изменением и дополнением).
- Федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и защите информации» (от 27.07.2006 г. № 149-ФЗ).