**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПРАКТИКУМ**

**«ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ»**

**для родителей учащихся VII класса (3-я четверть).**

Е.М.Лобанова, педагог-психолог

высшей квалификационной категории,

ГУО «Средняя школа №2 г.Ляховичи»

**Цель:** повышение компетентности законных представителей в вопросах профилактики негативного воздействия современных информационных технологий (Интернета) на формирование личности подростков, интернет-зависимости.

**Задачи:**

актуализировать знания законных представителей об отрицательном влиянии Интернет-ресурсов на поведение подростков, формирование их личности;

формировать активную педагогическую позицию родителей;

познакомить со способами профилактики формирования Интернет-зависимого поведения.

**Методические указания.**

**Форма проведения:** информационный практикум.

**Оборудование:** мультиборд с доступом в интернет.

**Подготовительная работа:** проведение анкетирования учащихся 7-х классов

**Вопросы для обсуждения**

1. «Что такое Интернет-зависимость?»;
2. «Какие причины возникновения Интернет-зависимости?»;
3. «Как предупредить формирование Интернет-зависимости у подростков?».

**Основная часть.**

В условиях современной жизни наши дети, особенно подростки, попадают в ловушки различных зависимостей. Одна из опасностей кроется в чрезмерной зависимости подростков от компьютера – интернета, игр, социальных сетей. Компьютеры есть сегодня в большинстве современных квартир и нам уже трудно представить себе, как обходится без этих помощников – учиться, работать, развлекаться. Мгновенная передача данных и поиск нужной информации, поддержка связи с друзьями, покупки, игры, кино и многое-многое другое – всё это достижения современных технологий, которыми с удовольствием пользуется человечество.

Представить современную молодёжь без социальных сетей просто невозможно. Одноклассники, ВКонтакте, ФэйсБук, ТикТок, Инстаграм настолько заполнили разум подростков, что они отдают предпочтение общению виртуальному, а не реальному. Компьютер для подростка – это целая жизнь: там есть и друзья, и враги, и увлечения, и любовь. Ведь в подростковом возрасте одна из главных задач – общение со сверстниками.

В этот период складываются представления о нравственности, добре и зле, которые под влиянием информационного потока могут значительно измениться.

Все виды деятельности, осуществляемые посредством Интернета, такие как общение, познание или игра, обладают свойством захватывать человека целиком; они не оставляют ему времени и сил на реальную жизнь. В связи с этим сегодня специалисты интенсивно обсуждают заболевание «Интернет-зависимости» или «Интернет-аддикации» (Internet Addiction Disorder).

Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы объединить воспитательные усилия семьи и школы в вопросах профилактики Интернет-зависимости у подростков.

**Причины возникновения Интернет-зависимого поведения (педагог-психолог).**

«Компьютерная (Интернет) зависимость». Так что же это такое? Как она появляется и как с ней бороться?

В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как «нехимическая зависимость от пользования Интернетом».

Я предлагаю разделиться на 2 группы (на стульях наклеены стикеры двух цветов для разделения на группы), обсудить в группах и выявить причины игровой зависимости.

1-я группа ищет ответ на вопрос «Почему ребенок приобретает компьютерную зависимость?»

2-я группа – «Какое поведение родителей провоцирует формирование компьютерной зависимости у ребенка?» *(Частое отсутствие родителей дома, их постоянная занятость, удовлетворенность тем, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами, зависимость самих родителей от компьютера и интернета и др.).*

А сейчас задайте себе самый важный вопрос: *узнали ли вы себя среди этих родителей?*

*Причинами возникновения компьютерной зависимости могут стать:*

* Нарушение процессов обмена информацией. Испытывая дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников, подросток может «уйти» в другую, компьютерную реальность, где он находит и общение и много информации.
* Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром. В реальной жизни подросток может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в компьютерном мире он – великий воин, либо отважный капитан космического корабля. Он абстрагируется от проблем реального мира, в виртуальном мире он может все и он сам устанавливает правила.
* Невозможность самовыражения, как правило, связанна с отсутствием у подростка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Те мечты, которые подросток не может воплотить в реальности, он легко может воплотить в виртуальном мире.
* Нарушение социальной адаптации. Пожалуй, наиболее важная составляющая, обобщающая все остальные. Отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру подростка ограничивают возможности подростка в развитии и способствуют формированию у него пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособность к взаимодействию с социальным пространством.

**Возникает еще один важный вопрос: каковы признаки игровой зависимости?** *Сначала выслушиваются предположения родителей, затем обобщаются высказывания*.

Существует ряд психологических и физических симптомов, характерных для Интернет-зависимости.

**Психологические симптомы:**

хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;

невозможность остановиться;

увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

пренебрежение семьей и друзьями;

ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;

ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером;

проблемы с работой или учебой.

**Физические симптомы:**

появляются проблемы с опорно-двигательным аппаратом в связи с постоянным нахождением в нефизиологических позах и нарушениями осанки;

возникает сухость в глазах, нарушается зрение;

формируются нарушения ритма сна и бодрствования;

появляются головные боли, головокружения;

нарушения кровоснабжения головного мозга в связи с низкой физической активностью и редким пребыванием на свежем воздухе; несоблюдение гигиены и пренебрежительное отношение к питанию влекут за собой дефицит витаминов и микроэлементов, риск развития некоторых заболеваний.

Накануне родительского собрания с учащимися 7-х классов было проведено анкетирование с целью диагностики наличия либо отсутствия Интернет-зависимости. В анкетировании приняло участие 65 учащихся. Выявлено, что сформированного и устойчивого Интернет-зависимого поведения у учащихся нет, но склонность к формированию Интернет-зависимости наблюдается у 6 учащихся. А это значит, что если не предпринять необходимые меры, у данных учащихся возможно формирование устойчивого Интернет-зависимого поведения. Из беседы с этими подростками стало известно, что вероятными причинами формирования склонности к Интернет-зависимости стали дефицит общения в семье, среди сверстников, низкая самооценка.

У большинства учащихся на сегодняшний день минимальный риск возникновения компьютерной зависимости, однако, это не означает, что эти дети не подвержены риску ее возникновения в будущем. Поэтому, если вы заметили у своего ребенка первые признаки Интернет-зависимости, вы можете воспользоваться тестом самодиагностики для детей (20 вопросов), который в 1995 году предложила доктор Кимберли Янг. Сейчас я вам предлагаю его пройти. Во время теста вы должны по каждому пункту поставить оценку по 5-балльной шкале. После ответа на вопросы достаточно сложить баллы и сравнить результат с предложенной доктором интерпретацией. Отвечайте на вопросы предельно честно. Итак, у вас 5 вариантов ответа: никогда, редко, иногда, часто, всегда. Поставьте за ответ:

«никогда» – 1 балл;

«редко» – 2 балла;

«иногда» – 3 балла;

«часто» – 4 балла;

«всегда» – 5 баллов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос: | Никогда | Редко | Иногда | Часто | Всегда |
| 1.  | Ребенок проводит за компьютером более четырех часов в сутки? |  |  |  |  |  |
| 2. | Не начал ли он пренебрегать учебой и прежними увлечениями после покупки компьютера? |  |  |  |  |  |
| 3. | Крик и агрессивная реакция обычны для ребенка, когда вы пытаетесь отвлечь его от Интернета? |  |  |  |  |  |
| 4. | Ребенок, приходя домой, первым делом садится за компьютер? |  |  |  |  |  |
| 5. | Как часто ребенок жертвует сном ради ночных подключений к Интернету? |  |  |  |  |  |
| 6. | Как часто вам кажется, что ваш ребенок говорит и думает об Интернете даже тогда, когда он отключен от него? |  |  |  |  |  |
| 7. | Уходит ли ребенок от ответа на вопрос, что его так привлекает во Всемирной паутине? |  |  |  |  |  |
| 8. | Отказывается ли ваш ребенок от встреч с друзьями ради подключения к Сети? |  |  |  |  |  |
| 9. | Вы уплачиваете довольно значительные суммы по телефонным счетам из-за подключений вашего ребенка к Интернету? |  |  |  |  |  |

Интерпретация:

**10-20 баллов.** Пока все очень неплохо и для волнений нет оснований: ваш ребенок обычный средний пользователь Интернета. Если он подолгу находится во Всемирной паутине, то это вызвано в основном учебной деятельностью. Постарайтесь не очень давить на ребенка и не настаивайте на сокращении времени, которое он проводит в Интернете.

**21-35 баллов**. Следует подумать о том, как уберечь вашего ребенка от проблем, связанных с Интернетом. Попробуйте убедить ребенка, что нездоровый интерес к Интернету искусственно подогревается теми, кто на этом зарабатывает, а ему необходимо готовиться к будущей профессиональной деятельности.

**36-50 баллов.** Следует бить во все колокола и использовать радикальные меры. У ребенка уже сформировалась зависимость. Если он не осознает этого, не давайте ему денег на оплату подключений или совсем избавьтесь от компьютера. Попробуйте увлечь его чем-то другим. Если не получается, нужно обратиться к психотерапевту.

Уважаемые родители, вызвал ли у Вас беспокойство результат, который Вы получили? Таким образом, если результат до 20 баллов, на данный момент риск возникновения зависимости не велик, если больше 20 баллов, необходимо задуматься над вопросами «Что привело к формированию склонности к Интернет-зависимому поведению у подростка?» и «Что нужно предпринять для того, чтобы этот риск минимизировать?». В случае необходимости Вы можете обратиться к педагогу-психологу учреждения образования и получить консультацию по интересующим Вас вопросам, в том числе по профилактике Интернет-зависимого поведения подростков.

**Интернет-зависимость не наступает мгновенно, она проходит несколько стадий.**

1. Стадия легкой увлеченности. После нескольких раз игры в компьютерные игры, подростку начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Подросток получает удовольствие, играя в компьютерную игру или проводя время в интернете, это доставляет ему положительные эмоции. Как доказали ученые, человек стремится повторять действия, доставляющие удовольствие. Подросток начинает играть уже целенаправленно. Однако на этой стадии игра в компьютерные игры носит пока еще ситуационный, а не систематический характер. Устойчивая потребность в игре еще не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности. Свидетельством того, что подросток перешёл на вторую стадию служит возникновение потребности в игре или нахождении в интернете. Это потребность формируется как желание уйти от реальности. Игра или общение в интернете приобретают систематический характер. Если по каким-то причинам подросток не может удовлетворить свою потребность в игре, он может предпринять достаточно активные действия для получения желаемого. Если дома не разрешают играть родители, он может, втайне от них, ходить в интернет-клуб, прогуливать уроки, что бы поиграть дома, пока нет родителей и т.п.

3. Стадия зависимости. На эту стадию зависимости от компьютера переходят лишь 10-14% подростков играющих в компьютерные игры или «зависающих» в интернете.

На этой стадии происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, происходит изменение самооценки и самосознания [3].

**Упражнение «Стоп, игра!»** (признаки компьютерной зависимости).

Многие родители говорят: «Зависимость от компьютера – это не про моего ребенка… Как только я замечу… так сразу…».

– Предлагаю вам поработать в подгруппах и на листах бумаги написать, по каким тревожным звоночкам, признакам вы поймете, что ребенку пора сказать «Стоп-игра!».

*(Спикеры от групп представляют результаты работы*).

Ребенок теряет интерес к другим занятиям.

Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером, играя в игры.

Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становиться поверхностным.

Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.

На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом реагирует нервно, сильно переживает, злится, кричит, может плакать.

Ребенок начинает есть возле компьютера.

Ребенок уже с утра начинает просить компьютер.

Ребенок приходит из школы и сразу берет в руки планшет или садится за компьютер.

Эмоциональное состояние меняется – непонятный эмоциональный подъем может резко сменяется раздражением, истериками.

Появляются проблемы со сном.

**Профилактика Интернет-зависимости.**

Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и Интернету, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику ребенка и нарушает его связь с родителями и сверстниками. Для того, чтобы избежать возникновения привязанности ребенка к компьютеру, нужно разнообразить круг его интересов и занятий.

Говоря о профилактике Интернет-зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер – это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.

*Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера* – *это вовлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности.* Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Задача родителя – организовать досуг ребенка таким образом, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера.

Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

Что могут сделать предотвратить родители для того, чтобы предотвратить компьютерную зависимость у подростков? Главное помнить: *«Не забывайте и о том, что родители – лучший пример для ребёнка. Поэтому, выключите компьютер и сходите всей семьёй на пикник. Это станет лучшей профилактикой компьютерной и Интернет-зависимости».*

**План проведения выходного дня.**

Сейчас я вам предлагаю составить план проведения выходного дня в семье. Необходимо предложить как можно больше вариантов активного отдыха с семьей. Группы обсуждают, предлагают свои варианты (прогулки в парк, велопрогулки, рыбалка, экскурсии, фотосессия, поход в кино, в музей, парк развлечений, контактный зоопарк, тренажерный зал, футбол и другие спортивные игры, бассейн, посетить другой город, чтобы изучить местные достопримечательности, поход, кафе, навестить родственников, друзей и др.).

В 2022 году у mts.by вышел проект «Дети в интернете», который знакомит детей и взрослых с правилами полезного и безопасного Интернета (переход по ссылке, демонстрация пользования сайтом).

Итак, уважаемые родители, давайте подведем итог нашей сегодняшней встречи. Что мы можем сделать, чтобы защитить ребенка от компьютерной и Интернет-зависимости?

*Ответы родителей:*

создание теплых отношений с собственным ребенком;

совместное времяпрепровождение и интерес к его жизни и досугу;

ограничение времени проведения перед компьютером;

увлечение ребенка спортом, книгами, искусством.

**Рефлексия:** сегодня вы много узнали, кто-то для себя нашел ответ на вопрос, кто-то открыл для себя что-то новое. Хотелось и мне узнать ваше мнение о нашей встрече: нужна ли была она вам, узнали ли вы что-то новое и полезное? Запишите свое отношение на цветочках. У каждого из вас они есть. На обратной стороне прошу заполнить предложения и озвучить их, передавая друг другу цветок, образуя венок.

**Упражнение «Венок желаний».**

Я узнала, что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Было интересно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Всегда буду**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Список использованных источников:**

1. Гоголева, А.В., Аддиктивное поведение и его профилактика. Стер. / А. В. Гоголева – 2-е изд М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003. – 240с.

2. Литвинчик А.Е. Проблема интернет-аддикции среди подростков. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://abit.barsu.by:8080/bitstream/handle/data/4783/Problema%20Internet-addikcii%20sredi%20podrostkov.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

3. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : автореф. дис. канд. мед. наук : 14.00.17 / В.А. Лоскутова ; Новосиб. гос. мед. акад. – Новосибирск, 2004. – 23 с.

4. Солдатова Г., Зотова Е., Чекалина А., Гостимская О. Пойманные одной сетью. Социально-психологическое исследование «представлений детей и взрослых об интернете». М.: МГУ. 2011. – С. 36-43.