

Краткие информационные материалы по профилактике интернет-зависимости среди детей и молодежи

При организации профилактических психолого-педагогических мероприятий с обучающимися, поведение которых свидетельствует о рисках формирования и укрепления интернет-зависимости, следует учитывать следующие базовые аспекты данной проблемы.

Причины возникновения и развития интернет-зависимости:

1. Доминирование компьютера и сети Интернет над всеми остальными источниками информации и средствами межличностного общения и взаимодействия.

2. Преувеличенно негативное восприятие реальной жизни, а также себя и своего места в реальной жизни в противовес преувеличенно позитивному восприятию виртуального интернет-пространства и своего в нем образа и места.

3. Перенос путей и способов самовыражения (увлечения, интересы, хобби и т.п.) из реальной жизни в виртуальную.

4. Перенос объектов привязанности и доверия из реальной жизни в виртуальную.

5. Отсутствие доверительных отношений и защищенного пространства в семье, в кругу друзей, в школе и в сообществах по интересам.

Дополнительные факторы риска возникновения и укрепления интернетзависимости:

1. Психологические особенности подросткового возраста (любопытство, легкомысленность, эмоциональная неустойчивость, недостаточное умение правильно отдыхать и расслабляться и т.п.);

2. Неудовлетворенность в реальной жизни ключевых потребностей, свойственных данному возрасту (потребность быть частью группы и иметь хорошие отношения со сверстниками, потребность в самоутверждении и признании собственной значимости и «взрослости», в уважении со стороны окружающих и т.п.);

3. Сложная, конфликтная обстановка в семье и отсутствие защищающего и поддерживающего семейного климата.

4. Отсутствие организованного развивающего досуга (секции, кружки, занятия по интересам).

Стадии формирования интернет-зависимости:

Первая стадия: формирование устойчивого интереса к контенту в сети Интернет.

Вторая стадия: непрерывное увеличение количества времени, проводимого за компьютером и в сети Интернет, постепенное угасание интереса к реальной жизни.

Третья стадия: максимально возможный уход из реальной жизни в виртуальную.

Психологические симптомы и последствия интернет-зависимости:

1. Хорошее психологическое самочувствие во время нахождения за компьютером и в сети Интернет.
2. Плохое психологическое самочувствие (депрессия, опустошенность, раздражительность) при нахождении вне сети Интернет.
3. Стабильное ухудшение отношений с людьми, отчуждение, уменьшение доверительного взаимодействия в семье, в кругу друзей, в коллективе сверстников.
4. Прочие признаки, свойственные психологической зависимости: ложь, агрессивное поведение, регулярные истерики и вспышки гнева, ухудшение интеллектуальных показателей (проблемы с учебой) и т.п.

Физические симптомы и последствия компьютерной зависимости:

1. Нарушения опорно-двигательного аппарата (ухудшение осанки и др.);
2. Нарушения зрения;
3. Последствия гиподинамии (например, ожирение), отсутствия прогулок на свежем воздухе (например, дефицит гормона серотонина), солнечного света (например, дефицит витамина Д) и т.п.;
4. Нарушения режима дня (режима сна и бодрствования);
5. Нарушения питания и, как следствие, поступления в организм необходимых витаминов и микроэлементов;
6. Пренебрежение правилами гигиены.

Меры профилактики интернет-зависимости, рекомендуемые педагогическим работникам (педагогам и психологам) образовательных учреждений:

1. Создание доброжелательного климата и защищенного пространства в образовательном учреждении.
2. Раннее выявление личного психологического и семейного неблагополучия.
3. Регулярное проведение в образовательном учреждении мероприятий, позволяющих обучающимся испытать яркие положительные эмоции, нормализовать психологическое состояние, выявить и проявить свои таланты, получить достаточную физическую и эмоциональную разгрузку, интегрироваться в коллектив сверстников, развить лидерские качества и навыки командной деятельности и т.п.

4. Привлечение обучающихся к участию в дополнительных программах профилактической направленности по формированию навыков безопасного поведения в сети Интернет.

5. В отдельных случаях, когда интернет-зависимость обучающихся демонстрирует хронические и/или патологические проявления, педагогические работники и педагоги-психологи могут запросить профессиональную консультацию у профильных медицинских учреждений, имеющих лицензию на проведение психотерапевтической работы с детьми и подростками.