

Омельченко Ирина Витальевна

учитель

МБОУ «СОШ №54»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ НА ТЕМУ:
«ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ»**

***Аннотация:** статья посвящена проблеме интернет-зависимости. Рассматриваются причины и этапы ее развития. В работе даны рекомендации по борьбе с интернет-зависимостью детей и адреса психологической помощи.*

***Ключевые слова:** подростки, интернет-зависимость, Интернет.*

Современного человека невозможно представить без Интернета, Интернет давно и прочно стал частью нашей жизни. Часто мы, взрослые, сами зависим от него (общение в соцсетях, новости, интернет – покупки, игры, фильмы, интернет-банкинг и т. д.), но в силу нашего жизненного опыта мы можем дозировать наше пребывание в Сети, а дети, у которых не сформировались еще навыки саморегуляции, не могут. Наверное, редкий родитель сейчас с уверенностью может сказать, что у его ребенка нет зависимости от Интернета или компьютерных игр. За последние годы в школе это стало настолько актуальной проблемой, что уже на федеральном уровне принимаются решения о запрете использования телефонов в школе.

Впервые термин «Интернет-зависимость» был введен в обращение в 1994 году психиатром Иваном Голдбергом. Он определил его как навязчивое стремление выйти в Интернет и оставаться там как можно дольше. Он сравнил эту зависимость с другими типами зависимости: алкогольной, наркотической, зависимостью от азартных игр. С течением времени появляется все большее количество исследований психологов и психиатров на эту тему. Особенно быстро и прочно в силу своей психологической незрелости в зависимость попадают дети. Нам, педагогам и родителям, необходимо координировать наши усилия по работе с такими детьми, постоянно находясь на связи.

Выделяют следующие симптомы интернет-зависимости.

Психологические.

1. Состояние эйфории за компьютером.
2. Невозможность выйти из Сети/игры.
3. Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
4. Пренебрежение семьей и друзьями.
5. Ощущение пустоты, депрессии, раздражения без компьютера.
6. Ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером.
7. Проблемы с учебой.
8. Агрессия в случае отлучения от компьютера, состояние, схожее с состоянием «ломки» у наркоманов в самых сложных случаях.

Физические.

1. Расстройство сна.
2. Сухость в глазах.
3. Головные боли.
4. Боли в спине.
5. Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
6. Пренебрежение личной гигиеной.
7. Поражение нервных стволов руки, как следствие длительного перенапряжения мышц.

Причины интернет-зависимости подростков.

1. *Дефицит общения в семье:* вследствие занятости родителей, неспособности общаться со сверстниками подросток может «уйти» в другую, компьютерную реальность, где он находит и общение, и много информации.

2. *Неудовлетворенность окружающим миром* вызвана плохой успеваемостью в школе, чувством уязвимости, высокой тревожностью, уверенностью, что люди относятся к нему враждебно. А в компьютерном мире ребенок – победитель монстров, удачливый воин. Он абстрагируется от проблем реального мира, в виртуальном мире он может все и сам устанавливает там правила.

3. Невозможность самовыражения, как правило, связана 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.

4. *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, неспособности к взаимодействию с социальным пространством. Как вариант, это может быть следствием физического недостатка.

Что делать?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно сначала определить, какими факторами вызвана зависимость именно вашего ребенка, а также определить, на какой стадии находится эта зависимость.

Стадии зависимости.

1. *Стадия легкой увлеченности.* После нескольких эпизодов 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 *увлеченность компьютерной игрой 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 родители не разрешают играть, он может втайне от них ходить в интернет-клуб, прогуливать уроки, чтобы 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.

4. *Стадия привязанности.* На этой стадии происходит *угасание игровой активности*, сдвиг психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Подросток «держит дистанцию» с компьютером, но полностью отказаться от психологической привязанности к компьютерным играм или Интернету не может. Стадия привязанности может длиться всю жизнь в зависимости от скорости угасания привязанности.

Если формирование компьютерной зависимости остановится на первой или второй стадии, то тяга к игре пройдет быстрее и легче. Но если подросток прошел все три стадии, то преодолеть зависимость становится намного тяжелее. Подросток будет долго находиться на стадии привязанности. Можно предположить, что полностью зависимость не пройдет никогда. Она может угасать на время и появляться при возникновении каких-либо житейских трудностей, как побег от реальности в уже знакомый мир виртуального удовольствия.

Итак, что же делать родителю? Начать, как всегда, придется с себя.

1. Полностью запретить телефон, компьютер, Интернет – это не выход.
2. Возможно, родителям придется самим ограничить свое пребывание в Интернете/телефоне, подавая пример своему ребенку.
3. Родителям необходимо выяснить, что побудило подростка уйти в виртуальный мир. Возможно, подростку не хватает информации и у него дефицит общения, и родителям стоит уделять больше времени своему ребенку. Банальные рекомендации – проводить больше времени вместе. Естественно, пожертвовав ради этого своим временем.

4. Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром тоже имеет свои причины и кому, как не родителям, легче понять причину. Если подросток не очень успешен в учебе, возможно, лучше не говорить ему в очередной раз, что он «двоечник и ни на что не годится» (опуская при этом его самооценку), а *помочь ему наверстать упущенный материал и лишний раз похвалить* его, пусть даже за небольшие успехи.

5. Не нужно критиковать подростка за то, что он слишком много времени проводит за компьютером, акцентируя тем самым внимание на проблеме. Лучше найти способ ненавязчиво оторвать его от этого занятия. Подумайте, что может быть интересно вашему ребенку, займитесь этим вместе с ним. Так вы сможете ненавязчиво контролировать время, проведенное за компьютером.

6. *Самое сложное.* Не нужно резко запрещать компьютерные игры подростку, который уже втянулся. Этим вы вызовете еще большее отстранение от вас подростка. *Договоритесь с подростком о времени*, которое он может проводить за компьютером. Например, после десяти часов вечера компьютер должен быть выключен. Обязательно контролируйте этот процесс. Если подросток «заигрался», постарайтесь переключить его внимание.

7. *И самый важный совет:* в любой ситуации принимать вашего ребенка таким, какой он есть, слушать и слышать его.

И последнее. Для тех родителей, кто перепробовал все, а результата нет, и семья не может самостоятельно справиться с проблемой, остается единственный вариант – обратиться к профессиональным психологам, психотерапевтам и, возможно, психиатрам.

Адреса психологической помощи детям с игровой и интернет-зависимостью.

1. МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары (Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество» города Чебоксары Чувашской Республики).

Адреса:

– Чувашская Республика, г. Чебоксары, ул. Эльгера, д. 3;

– Чувашская Республика, г. Чебоксары, ул. Университетская, д. 25;

– Чувашская Республика, пр. Мира, д. 8.

Телефоны:

– 41-22-11 (специалисты, ведущие прием детей школьного возраста в корпусе по ул. Университетская, 25);

– 63-37-17 (специалисты, ведущие прием детей школьного возраста в корпусе по пр. Мира, 8).

2. Бюджетное общеобразовательное учреждение Чувашской Республики «Центр образования и комплексного сопровождения детей» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики.

Адрес: Чувашская Республика, г. Чебоксары, ул. Семашко, д. 1.

Телефоны кризисного отдела: 8(8352) 51-31-99, 52-70-77, 8937-382-26-70.

3. «Республиканский наркологический диспансер» Министерства здравоохранения Чувашской Республики (детско-подростковое отделение).

Адрес: Чувашская Республика, г. Чебоксары, пр. Ленина, д. 25.

Телефон: 8(8352) 62-63-63.

Тест, разработанный профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде доктором Кимберли Янг.

Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно. Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале.

Никогда или крайне редко – 1 балл.

Иногда – 2 балла.

Регулярно – 3 балла.

Часто – 4 балла.

Всегда – 5 баллов.

Часто ли вы:

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?

2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?

3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?

4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?

5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?
16. Говорите себе: «Еще минутку», сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?

Подсчитайте результаты.

20–49 баллов. Вы мудрый пользователь интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

50–79 баллов. У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Если вы не обратите на них внимания сейчас – в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

80–100 баллов. Использование интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.

Список литературы

1. Подросток и компьютерная (Интернет) зависимость [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pcenter-tlt.ru/podrostok-i-kompyuternaya-internet-zavisimost> (дата обращения: 30.09.2025).