

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 11 им.А.В.Преснякова г.Феодосии Республики Крым»



# **Интернет зависимость у подростков**

Подготовила: педагог-психолог Мишковская Е.В.

2021 г.

Просторы Интернета безграничны. Они привлекают своей яркостью и доступностью любой информации, свободой общения с другими людьми. Но именно эти свойства Интернета и таят в себе реальную опасность: игры on-line, социальные сети, развлекательные порталы затягивают ребенка, воздействуя на его неокрепшую психику и подсознание. Ему становится трудно оторваться от экрана монитора, он забывает про уроки, домашние обязанности, друзей и погружается в виртуальную реальность на длительное время. Так формируется Интернет-зависимость детей и подростков – довольно распространенная проблема на сегодняшний день.

Безусловно, нельзя отрицать, что компьютер может принести массу пользы для ребенка – это бесценный источник информации, учебного материала, увлекательных книг, фильмов, способ найти новых друзей по всему миру и т.д. К сожалению, все эти замечательные возможности компьютера имеют обратную сторону в виде стойкой зависимости подростков от компьютера.

Что же является причиной возникновения Интернет - зависимости? Существует множество причин:

- недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье;
- отсутствие контроля со стороны родителей;
- неумение ребенка налаживать контакты с окружающими;
- отсутствие друзей;
- сложности обучения в школе;
- отсутствие серьезных увлечений, интересов, хобби.

Но одним из важнейших факторов, конечно же, является семья и отношения в семье. Причиной, толкающей ребенка к Интернет - зависимости может быть то, что родители предпочитают видеть своих детей дома за компьютером, под мнимым присмотром, чем на улице в дурной компании. Родители довольны тем, что дети растут тихими и спокойными, а то, что они замкнутые – ничего страшного, просто не нашли достойных друзей! Неумение организовать детский досуг, нежелание родителей привлекать подростка в различного рода кружки или спортивные секции, приводит к тому, что ребенок проводит неограниченное количество времени за компьютером, в Интернете, общаясь в чатах.

#### **Признаки интернет зависимости у подростков:**

- ребенок перестает контролировать время нахождения за компьютером (время нахождения за компьютером постепенно увеличивается);
- у ребенка мысли только об игре или социальной сети, о том, как побыстрее добраться до компьютера;
- отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи;
- недовольство реальной жизнью, ощущение одиночества в реальном мире;
- проблемы с учебой;
- игнорирование близких, друзей, лиц противоположного пола;
- кардинальное изменение режима дня, расстройства сна;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- в случае запрета доступа к компьютеру – агрессия.

Запрещать пользоваться Интернетом не стоит, поскольку, как известно «запретный плод - сладок». Интернет настолько прочно вошел в нашу жизнь, что является неотъемлемой и важной частью как нашей жизни, так и ребенка. Необходимо осуществлять контроль за занятиями своих детей, но делать это ненавязчиво.

Лучше установить правила использования Интернета, куда включить такие ограничения, как количество времени, затраченное на нахождение в Сети; подключение к Сети только после выполнения домашнего задания и работы по дому. Отслеживайте, какие ресурсы посещает ребенок в интернете. Поставьте «защиту» и регулярно проверяйте Историю посещений. Ребенок должен посещать сайты, одобренные вами. Разнообразьте детский досуг. Запишите его в кружок или секцию. Там он будет проводить время с пользой и удовольствием, общаясь с товарищами. Проводите с ребенком больше времени, беседуйте, играйте, гуляйте. Пусть ему будет интересней быть с семьей, чем с компьютером. Найдите для себя и своих детей источник приятных эмоций, не связанный с компьютером. И самое главное – любите своих детей и не забывайте показывать им это!