



Профилактика Интернет- зависимости у подростков

Выполнил:
студент I курса группы
ПСА-118 специальности
40.02.03
Право и судебное
администрирование
Ильясов Айназ Ришатович.

Что такое Интернет-зависимость?

Интернет-зависимость способствует негативному преобразованию личности подростка, так как в этом возрасте в относительно короткий промежуток времени происходят кардинальные сдвиги в формировании личности.



Интернет-зависимость способствует формированию у подростка целого ряда психологических проблем:

- конфликтное поведение,
 - хронические депрессии,
 - предпочтение виртуального пространства реальной жизни,
 - трудности адаптации в социуме,
 - потеря способности контролировать время пребывания за компьютером,
 - возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом.
- Используя Интернет, подросток вместо стремления "думать" и "учить" предпочитает "искать".



Физические симптомы:

1. сухость в глазах;
2. головные боли по типу мигрени;
3. боли в спине;
4. нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
5. пренебрежение личной гигиеной;
6. расстройства сна, изменение режима сна.



Стадии Интернет – зависимости:

1 стадия – выбор привлекательного варианта виртуальной реальности.

2 стадия – происходит перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости.

3 стадия – стадия стабилизации (переход зависимости в хроническую форму).



Интернет глазами подростка

- Личностные эксперименты
- Интимность и принадлежность
- Отделение от родителей
- Избавление от разочарований
- Приобретение новых навыков
- Получение мирской мудрости
- Поиск информации



Недостатки Интернета

- Интернет – зависимость
- Злоумышленники в сети
- Открытость негативной информации
- Анонимность общения



Меры профилактики интернет-зависимости.

- Не пытайтесь отнять компьютер
- Уделяйте внимание ребенку
- Контролируйте время пребывания в сети
- Не принимать оправдания
- Терпеть эмоциональные вспышки подростка, но быть настойчивым
- Проконсультируйтесь со специалистом или тем, кто знает о компьютерах больше, чем вы
- Обратитесь к психологу



Метод лечения Интернет — зависимости.

Самым первым и, пожалуй, главным шагом к началу борьбы с компьютерной зависимостью считается изменение психологической атмосферы в семье. Можно использовать упражнения как дополнение к основной работе внутри семьи.



Воспитание и Интернет.

- Получите знания, обсудите с другими родителями.
- Поговорите с ребенком о виртуальном пространстве, но избегайте допроса!
- Присоединитесь к некоторым видам деятельности ребенка
- Поощряйте оставаться в реальном мире
- Наказание за плохое поведение в Интернете
- Признайте хорошее и плохое, но не черните Интернет!
- Не ставьте компьютер в спальне ребенка, выберите для этого зал
- Установите разумные правила пользования Интернетом
- Контролируйте посещение Интернета с помощью программ, но помните, что это не заменяет заботливого родителя

