

ность и тревога. Круг замыкается. Формируется интернет-зависимость.

Среди интернет-зависимых мы также встретим и хорошо социализированных подростков, которые «пошли» в сеть пообщаться и «зависли» там. Ведь на просторах всемирной паутины всегда можно найти и песню под настроение, и книгу, и развлечение, и собеседника.

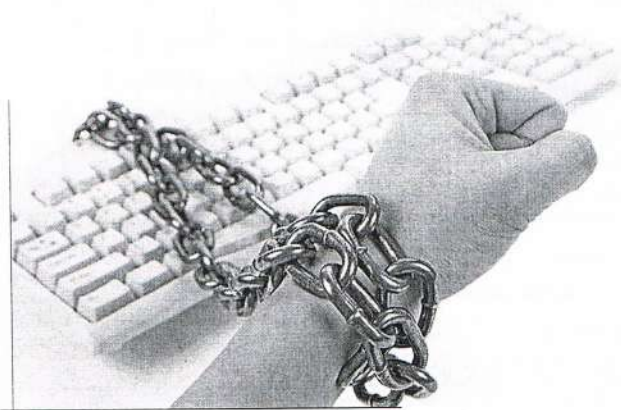
Исследователи (К. Янг (Young) и др.) выделяют **5 типов интернет-зависимости:**

1. Навязчивый веб-серфинг (информационная перегрузка).
2. Пристрастие к виртуальному общению и знакомствам.
3. Сексуальная интернет-аддикция (кибернетика, киберсекс, электронный секс).
4. Игровая зависимость.
5. Навязчивая финансовая потребность.

По каким же признакам поведения можно определить, что у школьника развивается интернет-зависимость?

Существуют **общие поведенческие признаки интернет-зависимого ребенка**. Он не в состоянии контролировать время пребывания в Интернете. Игнорирует повседневные жизненные заботы так же, как и интересы близких. Попытки влияния на него окружающих не приносят пользы, а, напротив, еще больше отдаляют ребенка. Он начинает лгать о времени, проведенном в Интернете, становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается ограничить или контролировать его пребывание в сети [2, с. 43]. Время, проведенное вне сети, кажется потерянным зря.

Эта проблема имеет много аспектов, и решать ее необходимо комплексно. Несомненно, семейная



ПАМЯТКА

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ.

ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ СТАЛ ЗАВИСИМЫМ ОТ КОМПЬЮТЕРА?

ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ: НАКАЗЫВАТЬ, ОТКЛЮЧАТЬ ИНТЕРНЕТ, ЛИШАТЬ ДРУГИХ УДОВОЛЬСТВИЙ. ВСЕ ЭТИ ДЕЙСТВИЯ НЕ ТОЛЬКО БЕСПОЛЕЗНЫ, НО И ВРЕДНЫ, ТАК КАК ОСЛОЖНЯЮТ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ РЕБЕНКА С РОДИТЕЛЯМИ, УСУГУБЛЯЮТ ПРОБЛЕМУ И ДАЖЕ МОГУТ ПОДТОЛКНУТЬ ПОДРОСТКА К УХОДУ ИЗ ДОМА.

ЧТО ЖЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ? В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ПОПЫТАТЬСЯ ВОВЛЕЧЬ РЕБЕНКА В ЗАНЯТИЯ, НЕ СВЯЗАННЫЕ С КОМПЬЮТЕРОМ. ПОКАЗАТЬ ЕМУ, ЧТО СУЩЕСТВУЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ ПОМИМО КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР. ОСОБЕННО РЕКОМЕНДУЮТСЯ ЗАНЯТИЯ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ ОСТРЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, И ВМЕСТЕ С ТЕМ ТРЕНИРУЮТ ТЕЛО, НОРМАЛИЗУЮТ ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ. ЭТО ХОККЕЙ, ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БОУЛИНГ И ПЕЙНТБОЛ. ДАЖЕ РЫБАЛКА ИЛИ ПОХОД ЗА ГРИБАМИ МОГУТ ВЫЗВАТЬ У РЕБЕНКА УДОВЛЕТВОРЕНИЕ И АЗАРТ.

обстановка оказывает влияние на развитие личности ребенка. В его поведении, как в зеркале, мы можем увидеть все домашние проблемы. *Формированию интернет-зависимости способствуют: холодность внутрисемейных отношений; дефицит внимания; конфликты не только между родителями и ребенком, но и между супругами; отсутствие совместного времяпрепровождения; несформированность семейных традиций. Риск вовлеченности ребенка в киберпространство также может повысить слабая позиция отца в семье. Особую опасность представляет ситуация развода родителей, травмирующая, в первую очередь, ребенка.*

К сожалению, сами взрослые нередко вовлекают ребенка в виртуальный мир. Им кажется, что сидеть за новой компьютерной игрой лучше, чем гулять на улице непонятно где и с кем. Зачастую родители не поощряют непосредственное общение детей со сверстниками, подростковую дружбу. Не дай бог, попадет еще в дурную компанию. Пусть лучше «сидит в компьютере» дома, под присмотром. Но мало кто задумывается, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, повышению агрессии, проблемам в общении и утрате чувства реальности.

К погружению ребенка в виртуальный мир может привести и еще одна ошибка воспитания — ему не дали наиграться. С раннего детства малы-

Подростки и Интернет

Профилактика формирования интернет-зависимости

Возможности Интернета — безграничны. Через сеть мы делаем покупки и добываем информацию, совершаем сделки и организуем конференции, находим друзей, общаемся, слушаем музыку и смотрим фильмы, играем ... К чему может привести такое включение Интернета в нашу жизнь? Кто может стать интернет-зависимым?

Ирина Викторовна БОТЯНОВСКАЯ,

и. о. заведующего кафедрой психологии
и управления, доцент Минского областного ИРО

Зинаида Алексеевна ШЕРШНЁВА,

старший преподаватель кафедры психологии
и управления Минского областного ИРО

Интернет-зависимое поведение — достаточно новая, но уже широко обсуждаемая тема. В 1995 году доктор Айвен Голберг (Ivan Golberg) в виде шутки предложил термин «интернет-зависимость» («Internet Addiction Disorder», IAD). В дальнейшем этот термин не только прижился, но и оброс синонимичным рядом. Сегодня мы встречаем такие понятия, как нетаголизм, виртуальная аддикция, интернет-поведенческая зависимость, избыточное /патологическое использование Интернета и др., что, по сути, обозначает сборную группу разных поведенческих зависимостей (работогольную, общения, сексуальную, любовную, игровую и т. д.), где компьютер является лишь средством их реализации, а не объектом [5].

Опасность стать зависимым от компьютерных игр, социальных сетей и Интернета существует в любом возрасте. Возрастной диапазон интернет-пользователей широк, число его приверженцев постоянно увеличивается. Однако количество подростков и молодежи в Интернете значитель-



но больше по сравнению с другими возрастными группами.

Научные исследования показывают, что на формирование интернет-зависимости влияют факторы социального и личностного плана. Один из них — свойства характера: повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии. Также называются низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты. Молодые люди, склонные к зависимости, как правило, не умеют строить отношения со сверстниками, могут иметь проблемы в семье, с адаптацией в коллективе. Интернет-среда служит для них средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения.

Не имея возможности и не желая решать проблемы отношений со сверстниками и близкими, подросток уходит в виртуальный мир, в результате чего взаимоотношения «в реале» еще больше усложняются. В итоге усиливаются чувство одиночества, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей, не разделяющих его увлечений. Растут эмоциональная напряжен-

**ОН ЖИЛ ТОЛЬКО, КОГДА ИГРАЛ, А ОСТАЛЬНОЕ ВРЕМЯ
ЛЕЖАЛ, ЗЕВАЛ, ХАНДРИЛ, НИКОГО НЕ ПРИНИМАЛ
И НИ К КОМУ НЕ ЕЗДИЛ.**

Н. НЕКРАСОВ. «МЕРТВОЕ ОЗЕРО»

Рекомендации специалистам учреждений образования

Повышать собственный уровень информационной грамотности.

Активно использовать современные информационные технологии на уроках.

Повышать уровень знаний учащихся о возможном негативном влиянии современных информационных технологий на здоровье человека.

Проводить уроки медиа-образования, на которых даются самые необходимые знания по соблюдению безопасности в информационном пространстве.

Учить детей делать перерывы на 5–10 минут для снятия физического напряжения и зрительной нагрузки во время работы на компьютере. Освоить с учащимися 3–4 упражнения для снятия зрительного напряжения и физической усталости.

Помочь детям выработать оптимальный алгоритм поиска информации в сети, что значительно сократит их время и силы.

Учить школьников пользоваться только проверенными сайтами. *Узнать, каким сайтам стоит доверять, можно, элементарно установив расширение WOT в браузеры Firefox, Chrome, Internet Explorer, Opera и Safari (WOT – Web of Trust, но не путать с World of Tanks!) или аналогичное расширение для браузера.*

О достоверности информации, помещенной на сайте, рекомендуется судить по самому сайту, узнав об авторах сайта и ответив на следующие вопросы: За что этот сайт выступает? В чем меня хотят убедить его создатели? Чего этому сайту не достает?

Научить детей соблюдать гигиену работы за компьютером. Работать в хорошо проветренном помещении, при оптимальном освещении, в удобной позе и др.

Оговорить с учащимися правила и условия размещения информации о себе, своих родных и близких на страницах социальных сетей и других интернет-ресурсах. Обратит внимание на то, что никогда нельзя давать в открытый доступ паспортные данные, адреса, телефоны и любую другую конфиденциальную информацию, включая логины и пароли, а также при размещении информации о своих близких и знакомых на страницах социальных сетей необходимо предварительно спрашивать их разрешения.

Оговорить с учащимися правила размещения фотографий в Интернете. Недопустимо выкладывать на страницах веб-сайтов фотографии неэтичного характера.

Научить школьников соблюдать правила этики при общении в Интернете: грубость провоцирует других на соответственное поведение.

Следует указать источник информации или ссылку на него при использовании в своей работе материала из информационного источника.

Поощрять разнообразную занятость учащихся (кружки, спортивные секции и т. д.).

Проанализировать, не являетесь ли вы сами интернет-зависимыми.

ша водили в разные секции и кружки. В итоге, к двенадцати годам он устал, взбунтовался, бросил занятия и «ушел» в виртуальный мир. Между тем, именно с этого возраста нужно загружать ребенка дополнительными занятиями.

Кроме того, объектом для подражания могут быть сами интернет-зависимые родители.

Итак, мы рассмотрели факторы и некоторые причины формирования интернет-зависимости у детей. Удивительным является тот факт, что дан-

ная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая. В среднем для этого достаточно полгода – год.


Компьютерную зависимость легче предупредить, чем лечить (впрочем, как и любую другую). На наш взгляд, основное средство профилактики интернет-зависимости – формирование у детей и взрослых компьютерной культуры. В формировании новых жизненных увлечений не стоит игнорировать и психологическую помощь. Кроме

ПАМЯТКА

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

ПОЗНАКОМЬТЕ РЕБЕНКА С ВРЕМЕННЫМИ НОРМАМИ ПОСЕЩЕНИЯ ИНТЕРНЕТА.
 ПООЩРЯЙТЕ ШИРОКИЙ КРУГ ИНТЕРЕСОВ РЕБЕНКА.
 ПРИОБЩАЙТЕ ЕГО К ДОМАШНИМ ОБЯЗАННОСТЯМ.
 КУЛЬТИВИРУЙТЕ СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ.
 РАСШИРЯЙТЕ КРУГОЗОР РЕБЕНКА.
 ИГРАЙТЕ В НАСТОЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ ИГРЫ, ПРИОБЩАЙТЕ К ИГРАМ СВОЕГО ДЕТСТВА.
 ЕЖЕДНЕВНО ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ, БУДЬТЕ В КУРСЕ ВОЗНИКАЮЩИХ У НЕГО ПРОБЛЕМ, КОНФЛИКТОВ.
 ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ТЕМ, ГДЕ РЕБЕНОК ПРОВОДИТ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ.
 УЧИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛАМ ОБЩЕНИЯ, ПРИГЛАШАЙТЕ ЕГО ДРУЗЕЙ В ДОМ.
 УЧИТЕСЬ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ И УЧИТЕ ЕГО СПОСОБАМ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ВЫХОДА ИЗ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ.
 ОТРЕГУЛИРУЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕГОСЯ.
 ГОВОРИТЕ С ПОДРОСТКОМ ОБ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЯХ ЖИЗНИ, ВЫРАБАТЫВАЙТЕ УСТОЙЧИВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДОБРУ И ЗЛУ, АКТИВНОЕ ПРОТИВОСТОЯНИЕ ТОМУ, ЧТО НЕСЕТ В СЕБЕ ЭНЕРГИЮ РАЗРУШЕНИЯ, УНИЧТОЖЕНИЯ, ДЕГРАДАЦИИ ЛИЧНОСТИ.
 ДОВЕРЯЙТЕ ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫМ ИНТЕРНЕТ-САЙТАМ.
 ОГОВОРИТЕ ПРАВИЛА РАЗМЕЩЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ В СЕТИ.
 ПОСТАРАЙТЕСЬ ОБЪЯСНИТЬ РЕБЕНКУ ОПАСНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ.
 УСТАНОВИТЕ «РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ».
 ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ НЕНАВЯЗЧИВУЮ ЦЕНЗУРУ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР И ПРОГРАММ.
 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО РОДИТЕЛИ — ОБРАЗЕЦ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ, ПОЭТОМУ САМИ НЕ НАРУШАЙТЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ УСТАНАВЛИВАЕТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА.
 ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ, НЕ ЯВЛЯЕТЕСЬ ЛИ ВЫ САМИ ЗАВИСИМЫМИ.
 ВАША СВОБОДА ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ — ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ У РЕБЕНКА.

этого, психолог может помочь ребенку улучшить взаимоотношения с близкими и сверстниками, выработать навыки саморегуляции и умение справляться с трудностями, повысить его самооценку. При высокой степени зависимости может понадобиться психотерапевтическая или психиатрическая помощь.

Более подробно о роли взрослых в обучении детей разного возраста безопасному пользованию Интернетом предлагаем поговорить в следующем номере журнала. 

Литература

1. Викторова, Н. В. Подростки и интернет / Н. В. Викторова [Электронный ресурс]. — Режим доступа : www.pavlovo-school.ru/.../Viktorova_Podrostki%20i%20internet.doc.

2. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. — 2004. — № 1. — С. 43.

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

4. Дрепа, М. И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 — Педагогическая психология / М.И. Дрепа ; Негосударственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский социальный институт». — Ставрополь, 2010. — 24 с.

5. Егоров, А. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А. Егоров, Н. Кузнецова, Е. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. — 2005. — № 2. — С. 20—27.

6. Компьютер : друг и помощник? Профилактика компьютерной зависимости : сборник информационных материалов / сост. Ю. С. Станкевич. — Витебск : УО «ГЦВР», 2009. — 34 с.

7. Леонова, Л. Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте : учебно-метод. пособие / Л. Г. Леонова, Н. Л. Бочкарева; под ред. Ц. П. Короленко. — Новосибирск : НМИ, 1998.

8. Сексологический словарь [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.perfekt.ru/dictionaries/sex/>.

9. Шепель, Ю. В. Игровая зависимость как социокультурное явление в современном обществе : автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.06 — Социология культуры, духовной жизни / Ю. В. Шепель ; Российская академия предпринимательств. — М., 2009. — 27 с.

10. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость : формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. — Днепропетровск : Пороги, 2006. — 196 с.