

Министерство здравоохранения Свердловской области Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Серовский филиал ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»



основан в 1930  
С традициями милосердия  
в век инноваций



## Дети вне интернет зависимости



Выполнила:  
Мишина Оксана Сергеевна  
Студентка 294 МС группы  
Специальность: «Сестринское дело»  
Руководитель:  
Киселёва Светлана Александровна.

2020г

# Интернет-зависимость –

явление, которое в последние годы приобрело поистине впечатляющий размах. Особую опасность представляет для детей и подростков, т.к. им гораздо сложнее самостоятельно справиться с влечением и вовремя остановиться в своём пристрастии к онлайн-жизни.



Интернет сам по себе не является хорошим или плохим – это часть окружающего нас мира, во многом полезная и нужная. Являясь неисчерпаемым источником информации, интернет привлекает детей возможностью узнать и увидеть всё что угодно. Любопытный ребёнок стремится получить как можно больше: общения, игр, мультфильмов, развлечений – и потому много времени проводит в виртуальном пространстве, зачастую в ущерб реальной жизни. Играм на свежем воздухе всё больше детей предпочитают сетевые игры, далеко не всегда безобидные.

# Признаки интернет-зависимости у детей и подростков

Если ребенок проводит за компьютером несколько часов, это еще не значит, что у него зависимость. Бить тревогу надо, если малыш начинает странно себя вести, стоит только забрать гаджет:

- ухудшается настроение,
- учащается пульс,
- появляется звон в ушах,
- не может усидеть на месте,
- его бросает в жар или холод,
- ладони потеют,
- наблюдается упадок сил.

Помимо этого, у ребенка нарушается сон, падает интерес к происходящему вокруг, снижается успеваемость в школе.





# Виды интернет-зависимости

**Веб-сёрфинг** — многократный переход по ссылкам с одних веб-страниц интернет-сайтов на другие.

## Чём опасен Веб-сёрфинг:

- вредоносное программное обеспечение
- фишинг
- слежка в интернете
- неприемлемая реклама и недетские сайты
- кибербуллинг

## Решение проблемы:

- Научить ребёнка игнорировать ссылки из писем от неизвестных отправителей и скачивать только те программы, которые вам известны и которым вы доверяете.
- Приучить чаще проверять адресную строку сайта, на котором нужно вводить свои логин и пароль. Лучше всего потратить время и внести его в список закладок в браузере.
- Приучить ребёнка публиковать как можно меньше информации о себе в интернете или, по крайней мере, не выкладывать актуальные посты о своём местоположении и занятиях.
- Использовать блокировщик рекламы. Такая программа, отфильтрует содержимое сайта и заблокирует вредные сайты, баннеры, всплывающие окна и рекламу в видеороликах. Ребёнок увидит сайт уже в «очищенном» от рекламы виде. Программа также блокирует онлайн-слежку.



# Виды интернет-зависимости

## Виртуальное общение

Дети в наше время очень рано заводят аккаунты в соцсетях, активно общаясь в них не только со сверстниками. Родителям стоит обратить пристальное внимание на этот аспект жизни своего чада. Интернет уже давно стал мощным оружием в руках разного рода мошенников и злоумышленников. Здесь можно следить за детьми, просто читая их статусы, а также изучая другую доступную информацию, размещенную на личной странице. Злоумышленники успешно пользуются интернетом в своих сомнительных целях. Представившись другим человеком, мошенник может втереться в доверие к ребенку, чтобы затем назначить встречу с ним, или получить необходимые сведения.



### Для безопасности детей необходимо:

- работа цензуры за информацией в Интернете;
- уделить особое внимание работе с родителями, которые зачастую не осознают, насколько опасным бывает Интернет-пространство для их ребенка;
- разработать единую образовательную программу обучения детей;
- целенаправленный процесс обучения должен начинаться с детского сада.

# Виды интернет-зависимости

## Онлайн-игры

Увлечение онлайн-играми у детей возникает в случаях, когда сами родители много времени проводят за компьютером, не уделяют внимания ребенку, предоставляя возможность самостоятельного выбора времяпрепровождения. Ребёнок заменяет реальный мир на иллюзорный, если настоящая действительность не отвечает его представлениям и ожиданиям. Возвращаться в мир реальный и достигать цели, преодолевая трудности, дети не хотят или не умеют.

### Лечение игромании у детей и подростков:

Детская игровая зависимость, не всегда требует вмешательства врачей. Помощь специалистов нужна в случаях, когда помимо игромании имеются эмоциональные расстройства или другие зависимости.

Большинству родителей удастся справиться с проблемой самостоятельно или с привлечением психолога для консультаций. Родителям рекомендуется больше проводить времени со своими детьми. Играть с ним в настольные, подвижные игры, чаще гулять на свежем воздухе. Демонстрировать ребенку привлекательность и разнообразие реального мира.





# Этапы зависимости от интернета у детей и подростков

## Первый этап

Первая стадия зависимости детей и подростков от интернета начинается с банальных вещей. У ребёнка появляется доступ к компьютеру. Либо ему приобретают телефон или другой гаджет с доступом в интернет. На этой стадии сложно заметить какие-то признаки. Ведь он просто с увлечением познаёт новый для себя мир. Подросток **ищет новую информацию**, создаёт профили в социальных сетях.

Тревожным знаком может стать то, что он стремится создать свой образ в интернете, который может сильно отличаться от реального. Такому ребёнку может не хватать признания своих «настоящих» друзей. Поэтому, в профилях детей появляются видео или фото с неадекватно «взрослыми» словами или поступками.

Если в семье сложились доверительные отношения, то этот этап можно проследить и предотвратить развитие зависимости. Достаточно иногда обсуждать то, что публикуется на просторах сети. Хорошо, если родители смогут ограничить время, проведённое в интернете.



## Второй этап

Второй этап интернет-зависимости гораздо сложнее. Ребёнок начинает оценивать себя и свою жизнь только с точки зрения виртуальных друзей. У него начинает преобладать туннельное мышление, и всё вокруг рассматривается через призму интернета. Единственное, чего боится ребёнок на данном этапе, это лишение компьютера. Времени тратится всё больше на игры или общение с виртуальными друзьями.

На замечания ребёнок реагирует очень недовольно. Он всеми силами отрицает сам факт зависимости. На все аргументы родителей юноша или девушка находит тысячи других отговорок.

Добровольно, на такой стадии, родители не смогут договориться. Если они поняли, что упустили время, то нужно срочно принимать меры.







## Третий этап

Самый тяжёлый этап интернет-зависимости можно в полной мере сравнить с наркоманией. Ребёнок уже полностью живёт не своей жизнью. Всё, чем он занимается, завязано на играх или общении в интернете. Если раньше с ним можно было поговорить, то теперь он просто отмахивается и дальше пропадает в экране гаджета.

При попытках отлучить от компьютера он становится неадекватным и агрессивным. У такого ребёнка полностью отсутствует сострадание и чувство жалости. Поэтому слёзы матери или угрозы отца абсолютно его не трогают.

К сожалению, нет лёгких способов лечения на третьей стадии зависимости. Только долгая и сложная работа всей семьёй с помощью психолога.

# Профилактика интернет-зависимости у детей

Зачастую мы сами виноваты в формировании зависимости у маленького ребенка. Как только ребенок начинает сидеть, в руки ему дают телефон или планшет. Это приводит к сбою программы развития личности, нарушению методов познания окружающего мира и формирует интернет-зависимость.

В младшем дошкольном возрасте лучшей профилактикой будет полное исключение электронных гаджетов из жизни ребенка. В этом возрасте дети испытывают огромную зависимость и потребность в общении с родителями. Общение нельзя заменять просмотром мультфильмов или компьютерными играми.



Если же вы включили развивающий мультфильм ребенку, смотрите вместе и комментируйте происходящее, задавайте вопросы. Такой осознанный просмотр материала несколько раз в неделю даст намного больше, чем постоянное зависание в развивающих игрушках на планшете.

В начальной школе, когда ребенок частично обретает свободу и выходит из-под полного контроля родителей, стоит ограничить использование компьютера.

Однако полностью исключать его нельзя. Интернет — кладезь информации. Необходимо научить ребенка использовать сеть для получения знаний и умений. Родители должны следить за контентом, который просматривает ребенок, а также установить родительский контроль на компьютере.