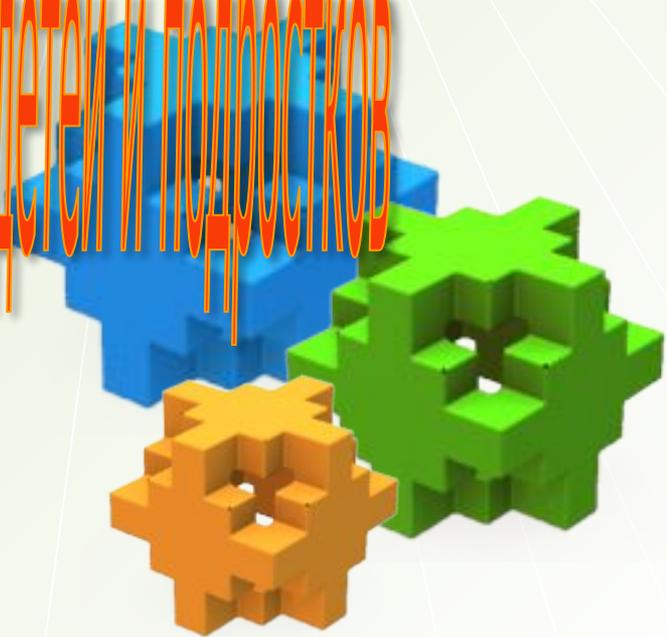
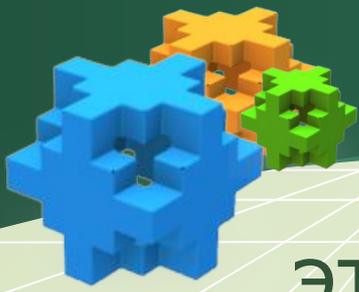


ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ





Компьютерная зависимость -

это патологическое пристрастие человека к проведению времени в интернете за компьютером или другими гаджетами .

- **Официально** компьютерная зависимость была **признана болезнью** психиатрами в середине 90 годов XX века.

Компьютерная зависимость

По мнению специалистов, игромания так же пагубна, как алкоголизм или наркомания, и приводит к глубоким изменениям личности - самоизоляции, неуравновешенности психики, патологической забывчивости и неопрятности, равнодушию к близким.

Заболевший испытывает непреодолимое желание, как можно дольше находиться в виртуальной реальности, забывая обо всем.



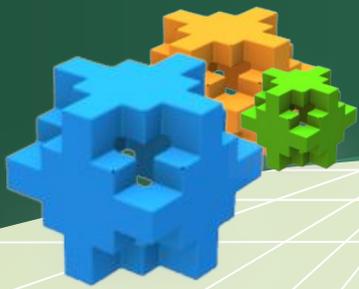


***У нас нет
компьютерной
зависимости...***



***Компьютер может стать как другом,
так и заклятым врагом;
может помочь в беде,
и может добавить проблем;
может найти единомышленников
и может привести к одиночеству...***

Для чего нужен компьютер?



Работа:

- ❖ подготовка к урокам, мероприятиям
- ❖ текстовые материалы, презентации, проекты
- ❖ участие в электронных конференциях, семинарах
- ❖ использование учебных программ
- ❖ электронная почта

Развлечение:

- ❖ слушать музыку, радио
- ❖ смотреть/качать фильмы
- ❖ общаться (чаты, аськи, форумы, скайп...)
- ❖ игры (диски, онлайн)
- ❖ ведение дневников
- ❖ поиск людей, новостей

Плюсы и минусы компьютерных игр

- 
- + Развивают творческое мышление
 - + Развивают умение овладевать новыми логическими операциями
 - + Способствуют процессу освоения новых научных технологий
 - + Снимают психическое напряжение
 - + Способствуют социальной адаптации
 - + Тренируют скорость реакции
 - Деформируют самосознание и эмоциональную сферу
 - Способствуют переутомлению
 - Вытесняют реальные межличностные отношения
 - Снижают мотивацию к другим способам получения информации о внешнем мире
 - Приносят большой вред здоровью

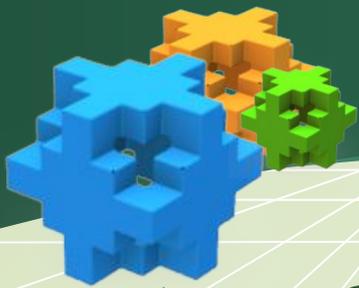
Физические аспекты компьютерной зависимости:



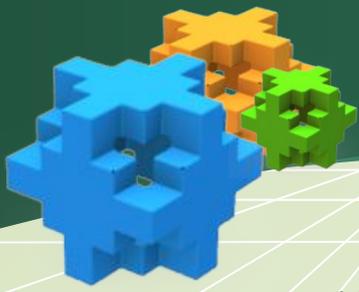
- ◆ **Нарушение зрения**
- ◆ **Различные нарушения психики и поведения**
- ◆ **Нарушение осанки**
- ◆ **Заболевания позвоночника**
- ◆ **Синдром запястного канала**
- ◆ **Утомляемость**
- ◆ **Заболевания желудочно-кишечного тракта**
- ◆ **Сердечно-сосудистые заболевания**
- ◆ **Гипертония**
- ◆ **Заболевания органов дыхания**
- ◆ **Общее истощение организма**



Предрасположенность к компьютерной зависимости:



- ◆ особенности характера подростка;
- ◆ особенности воспитания в семье;
- ◆ нестабильные, конфликтные отношения в семье;
- ◆ отсутствие семейного досуга;
- ◆ необремененность домашними обязанностями;
- ◆ особенности взаимоотношений со сверстниками, противоположным полом;
- ◆ жажда приключений, повышение адреналина;
- ◆ демонстрация себя, своих умений, знаний, достижений, способ выделиться или быть «как все».



Тип личности (характеристика)

- крайняя несамостоятельность
- слабая воля
- ранимость
- не способность воспринимать критику или неодобрение
- не желание брать на себя ответственность и принимать решения
- тенденция к подчинению другим людям.

Человек с пассивной жизненной позицией.



Критерии, помогающие определить наличие патологического пристрастия по отношению к работе за компьютером

- ❖ чрезмерно длительное пребывание за компьютером;
- ❖ «выпадение» из режима реального времени, «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером,
- ❖ невыполнение обещаний данных самому себе или другим касательно уменьшения времени, проведенного за компьютером,
- ❖ утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду,
- ❖ смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, приступы депрессии, ужаса, волнения.
- ❖ раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается;
- ❖ быстрый, неряшливый прием пищи, часто перед монитором;
- ❖ понижение успеваемости, систематические прогулы занятий;



Критерии, помогающие определить наличие патологического пристрастия по отношению к работе за компьютером

ограничение общения с ранее важными людьми: родственниками, друзьями, существенное изменение круга общения, подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;

- ❖ появляющиеся изворотливость, лживость;
- ❖ пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу общения с компьютером;
- ❖ злоупотребление кофе и другими психостимуляторами;
- ❖ очень высокий уровень энергичности, побуждения к действию, реакции готовности, собранности во время игры и низкий вне игры;
- ❖ обсуждение компьютерной тематики со всеми, кто хотя бы немного знает толк в этом;
- ❖ отрицание компьютерной зависимости.

Симптомы интернет-зависимости



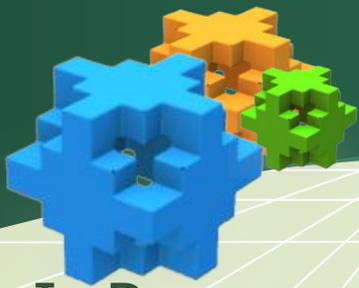
- ❖ готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете
- ❖ способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе, важных личных и деловых встречах, пренебрегая уроками, занятиями в кружках и секциях.;
- ❖ стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;
- ❖ досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об Интернете в такие периоды;
- ❖ стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы;

Симптомы интернет-зависимости



- ❖ нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких;
- ❖ готовность мириться с потерей друзей и круга общения из-за поглощенности в Интернет;
- ❖ пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с систематическим пребыванием в Интернете в ночное время;
- ❖ избегание физической активности или стремление сократить ее;
- ❖ пренебрежение личной гигиеной;
- ❖ постоянное «забывание» о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера;
- ❖ подбор, просматривание и изучение специальной литературы о новинках Интернета, обсуждение их с окружающими.

Типы компьютерных игр и их влияние на играющего



I. Ролевые компьютерные игры

- Игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя (стрелялки).
- Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя (квесты, стратегии, бродилки)
- Руководительские игры.



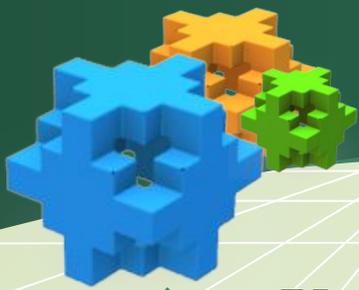
II. Неролевые компьютерные игры

- Аркады.
- Головоломки.
- Игры на быстроту реакции.
- Традиционно азартные игры.



Отличие

ролевых компьютерных игр от других



- ❖ **Уход от реальности-** потребность человека в "отстранении" от повседневных хлопот и проблем.



- ❖ **Принятие роли-** стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет человеку удовлетворять потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни.

ЗАПОМНИТЕ!!!



Чем больше у человека психологических барьеров в повседневной, реальной жизни, тем быстрее и глубже человек погружается в виртуальную атмосферу. Человек пытается компенсировать свои недостатки и удовлетворить свои потребности в виртуальности, т.е. создает свое **идеальное «Я»** воплотившее в себе все качества, которые являются для него значимыми и привлекательными. **Постепенно виртуальная жизнь смещает реальную на вторую позицию**

Виды агрессии в интернете



ФЛЕЙМИНГ – разжигание спора, публичные оскорбления и эмоциональный обмен репликами в интернете между участниками в равных позициях.



ТРОЛЛИНГ – размещение в интернете провокационных сообщений с целью вызвать негативную эмоциональную реакцию или конфликты между участниками.



ХЕЙТИНГ – негативные комментарии и сообщения, иррациональная критика в адрес конкретного человека или явления, часто без обоснования своей позиции.



КИБЕРСТАЛКИНГ – использование электронных средств для преследования жертвы через повторяющиеся сообщения, вызывающие тревогу и раздражение.



КИБЕРБУЛЛИНГ - агрессивные, умышленные, продолжительные во времени действия, совершаемые группой лиц или одним лицом с использованием электронных форм контакта и повторяющееся неоднократно в отношении жертвы, которой трудно защитить себя.

Фишинг



Фи́шинг (от англ. fishing - рыбная ловля, выуживание) — вид интернет-мошенничества, целью которого является получение доступа к конфиденциальным данным пользователей — логинам и паролям.



Кибербуллинг



Кибербуллинг (происходит от англ. bull - бык, бугай) это воздействие с целью нанесения психологического вреда, которое осуществляется через электронную почту, в чатах, на веб-сайтах, в социальных сетях; действуют через текстовые сообщения или через изображение (фото, видео); к кибербуллингу относят также террор с помощью мобильной телефонной связи.

Кибербуллинг или электронная травля — это преднамеренные систематические агрессивные действия, осуществляемые группой или одним человеком с использованием электронных форм взаимодействий, направленных против жертвы, которая не способна себя защитить.



Как проявляется кибербуллинг

Электронные письма или мгновенные сообщения с оскорблениями или угрозами.

Оскорбления во время онлайн-игр в сети.

Умышленное применение функции «Пожаловаться» только для того, чтобы пользователя забанили на сайте.

Создание поддельных профилей, сайтов - кто-то запускает страницу от твоего имени и наполняет ее постыдной информацией.

Использование твоих данных для регистрации на различных сайтах.

Использование твоего никнейма (или слегка видоизмененного) для создания ложного аккаунта, чтобы оскорблять других людей якобы от твоего имени.

Копирование в публичном доступе личных переписок.

Создание опросов (например, «Ваня – тормоз или ботан?»), предназначенных для того, чтобы смутить или унижить тебя.



Составление оскорбительных рейтингов с участием знакомых: «Кто самый толстый?», «Кто самый глупый?» и т.п.

Публикация списка твоих контактов.

Порождение слухов, которые приведут к киберпреследованию со стороны других детей – к примеру, о том, что ребенок якобы высмеивает за спиной своего друга.

Использование твоего пароля для изменения учетной записи: добавления фото, статусов, записей от твоего имени.

Блокировку твоего аккаунта путем смены пароля.

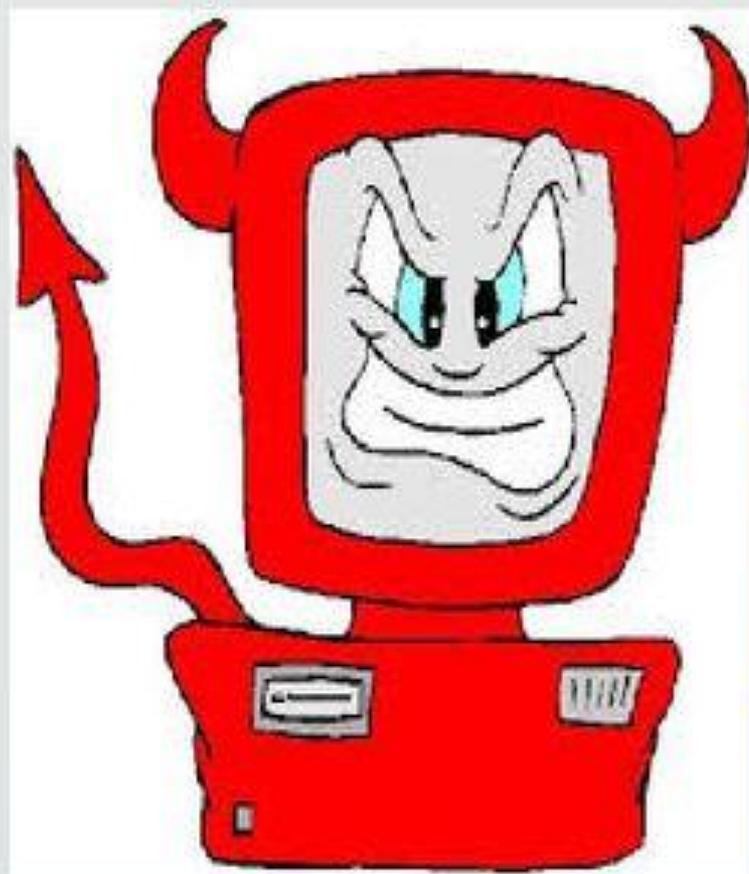
Рассылки оскорбительных фото или картинок на почту и в социальные сети.

Размещение твоего фото в сети (его могут украсть у тебя с телефона, вырезать из видео или взять на твоей страничке в социальной сети и растиражировать).

Публикация личной информации о тебе (когда кто-то, воспользовавшись твоим доверием, рассказывает всему интернету твои секреты).

ЖЕРТВЫ КИБЕРБУЛЛИНГА

- *низкий уровень социальной адаптации;*
- *слабо развитые навыки общения;*
- *низкий уровень цифровой компетентности;*
- *социальная тревожность;*
- *отсутствие поддержки и эмоциональной включенности со стороны родителей;*
 - *низкий уровень самооценки.*



4 СОВЕТА ЖЕРТВЕ КИБЕРБУЛЛИНГА

Координатор проектов Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании Юлия Плахутина дала простые советы, как защитить себя от травли



1 Настроить режим приватности, чтобы отправлять сообщения или комментировать ваши записи могли только друзья.

2 Не публиковать в соцсетях свою личную информацию (адрес, телефон и т. д.).



ЖАЛОБА



3 Сообщить администрации социальной сети об оскорблении в ваш адрес. Можно пожаловаться как на самого хама, кликнув пункт «Пожаловаться на страницу» на его аккаунте, так и на непристойные видео, фото или комментарии.

4 Отправить хейтера в чёрный список, чтобы он не смог получить доступ к вашей странице.



Важные правила



Никогда не давай информацию о себе, которая может указать, что ты - ребенок.

- ❖ Не используй свою личную фотографию для аватара
- ❖ Не публикуй фотографии с геолокациями в альбомах общего доступа.
- ❖ Настрой доступ к твоим фотографиям только для самых близких людей.
- ❖ Не переходи по подозрительным ссылкам, ты можешь дать доступ злоумышленникам во все файлы компьютера!
- ❖ Поддерживай дружбу только с теми, кого знаешь лично!
- ❖ Если во время общения в чате или переписке какой-то незнакомец тебе угрожает, задает неприятные вопросы или уговаривает на встречу в реальной жизни, то:
 - ничего не отвечай и немедленно прекрати переписку;
 - сохрани переписку в компьютере;
 - измени имя пользователя;
 - сообщи об этом родителям!
 - Позвони на горячую линию!



**Телефон доверия по
вопросам
предотвращения
насилия и защиты
прав детей в
Интернете**

7-499-795-15-01

