

Профилактика интернет-зависимости несовершеннолетних

Проблема интернет-зависимости школьников в настоящее время достаточно актуальна. Для ее решения требуется продолжительное время, планомерная и системная работа, в первую очередь со стороны родителей, в последующую – со стороны школы.

В рамках единых дней профилактики «Мы ждем тебя в реальности!», в помощь классным руководителям, предлагаю групповое занятие для школьников и их родителей.

Любое лечение начинается с признания проблемы. Без этого этапа все остальное не имеет никакого смысла.

Для установления интернет-зависимости в начале занятия детям предлагается ответить на серию вопросов-утверждений:

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение, когда играете в компьютерные игры?

2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?

3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?

4. У вас есть боли в запястьях?

5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)?

6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете?

7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером? Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?

8. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?

9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми? Вы регулярно загружаете порнографические материалы из Интернета?

10. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе? У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?

11. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером? Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?

12. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?

13. В последнее время у вас было сильное желание играть?

14. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или причесываться?

15.С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

После того, как дети ответят на вопросы теста, им необходимо озвучить, что если набрано более 3-х положительных ответов, это говорит о наличии у них компьютерной зависимости.

Затем необходимо озвучить детям, в чем же опасность компьютерной зависимости:

1. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.

2. Уменьшается круг общения ребенка и, как следствие, отсутствие жизненного опыта, опыта общения.

3. В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем.

4. Ребенок может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм.

5. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.

6. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, осанки, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.

7. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

8. Может нарушиться психика ребенка, его мировоззрение.

Ребёнок, попавший в компьютерную зависимость, постепенно меняется и меняется довольно сильно. Начинаются проблемы с учёбой в школе, падает внимание, исчезают какие-либо интересы вне интернета и компьютерных игр.

Бороться с интернет-зависимостью сложно, но можно. В конце занятия нужно проинформировать детей о способах избавления от интернет-зависимости:

1. Отказ от интернета на несколько дней. Один из непростых вариантов, но может оказать значительное положительное влияние.

2. Хобби по душе. Это может быть что угодно. Например, можно отправиться в поход, встретиться с друзьями, путешествовать, фотографировать, читать книги.

3. Реализация в жизни. Зачастую психологическая зависимость от интернета связана с невозможностью человека реализовать себя как личность.

Посещение курсов, чтение литературы, общение с друзьями, новые знакомства в реальной жизни помогут решить эту проблему.

4. Полный контроль времени, проведенного в сети. Это касается тех, кто не имеет возможности исключить интернет. Способы: блокировка

сайтов, которые отвлекают от нормальной жизни, установка таймера на время в интернете, копирование страниц с необходимой информацией и изучение ее без интернета.

5. Физические нагрузки. Можно посещать тренажерный зал, бегать по утрам, заниматься танцами, йогой. Добиваясь успехов на спортивном поприще, снизится потребность самовыражения в интернете.

6. Выключение компьютера, если в нем нет необходимости. Не нужно держать его работающим в фоновом режиме. Пусть тоже отдыхает

7. Исключение приемов пищи за компьютером, телефоном. Лучше накрыть себе красивый стол, используя любимую посуду. Даже если трапезничать придется в одиночестве.

8. Отрегулированный распорядок дня. Нужно установить четкое время сна, добавить спортивные упражнения, прогулки, встречи с друзьями.

Самое главное в избавлении от зависимости — это жесткий самоконтроль. Только он поможет избавиться от заболевания и сделать жизнь в реальности интересной и насыщенной.

Предлагаемое мной занятие акцентирует внимание на проблеме интернет-зависимости и подвигает детей, как минимум, задуматься о существовании такой проблемы.

Интернет-зависимость формируется в семье, поэтому важно также просвещать родителей обучающихся о ее причинах и опасностях.