

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** В статье излагаются теоретические представления компьютерной и интернет-зависимости у детей младшего школьного возраста. Рассматриваются основные виды интернет-зависимости и ее последствия. Даются рекомендации родителям в профилактике интернет-зависимости.*

***Ключевые слова:** Интернет-зависимость, профилактика, младший школьник, рекомендации, интернет, гаджет.*

***Annotation.** The article presents theoretical concepts of computer and Internet addiction in primary school children. The main types of Internet addiction and its consequences are considered. Recommendations are given to parents in the prevention of Internet addiction.*

***Keyword:** Internet addiction, prevention, Junior school student, recommendations, Internet, gadget.*

В современное время остро встал такой вопрос, как «интернет-зависимость». Сначала интернет использовали для научных целей, для написания рефератов и различных статей. Теперь свободный доступ в интернет имеют все квартиры, офисы, учебные заведения. При этом, многие уже просто не представляют свою жизнь без локальной сети, в их числе и дети младшего школьного возраста.

Как и все любые другие вещи интернет имеет свои достоинства и недостатки. Из достоинств можно отметить, что школьникам теперь не нужно выстаивать огромные очереди в библиотеку, чтобы собрать необходимый материал для написания научных работ. Сейчас можно всю информацию найти во «всемирной паутине», обработать ее и распечатать, не выходя из дома. Помимо этого можно посмотреть любой фильм, купить любой товар с доставкой на дом. Если бы люди использовали его только по необходимости, может быть, недостатков наблюдалось бы гораздо меньше, а жертв Интернета «с головой» погруженных в компьютеры, телефоны и планшеты не было бы вовсе.

Итак, что же за термин «Интернет-зависимость», откуда он взялся, и почему людям, предпочитающим общаться в сети или играть в on-line игры, учёные в последнее время всё чаще ставят диагноз: «Психическое расстройство», а самое важное, почему этому заболеванию подвержено огромное количество младших школьников и подростков? Ссылаясь на статистику всемирной организации здравоохранения, интернет-зависимость приравнивают к зависимости к сигаретам, алкоголю и наркотическим веществам.

Чем же обусловлен «сверхинтерес» к интернету среди школьников? Дети очень чутко реагируют на все свое окружение и сильно переживают из-за любых неудач. Из-за этого возникают трудности воспитания, дети становятся непослушными, замыкаются в себе. Это и есть первый кризис в их жизни. Дети этого возраста особенно любопытны, всё новое привлекает их на подсознательном уровне. И поиск информации в Интернете, просмотр мультфильмов, комиксов и картинок, игры on-line, множество красочных развлекательных порталов для детей в сети – всё это становится почти навязчивым состоянием. Из-за того, что страницы в интернете имеют яркий окрас и на фоновых рисунках сайтов изображены любимые герои мультфильмов, они привлекают к себе огромное внимание школьников. Поэтому очень трудно становится оторваться от своих гаджетов и вернуться к своим привычным игрушкам, куклам и солдатикам. А также дети быстро забывают про уроки и поручения родителей. Нежелание выполнять домашнюю работу, а вместо этого

погрузиться в виртуальную реальность на длительное время, кажется намного привлекательнее. Таким образом, интернет для ребенка становится неким спасательным кругом от обязанностей в школе и дома.

Интернет – зависимость, несомненно, - это разновидность психологической зависимости. Проявляется она в желании подключиться к Интернету, проводить в нём как можно больше времени: общаться в социальных сетях, играть, смотреть фильмы и так далее. При этом утрачиваются как социальные ценности, так и материальные.

Помимо всего вышеперечисленного, «Всемирная паутина» влияет и на физическое состояние детей: теряется чувство реального времени, ухудшается зрение, появляется быстрая утомляемость, боли в спине, нарушается цикл сна/бодрствования, сильно снижается общая физическая активность. И, соответственно, так как общение в сети и игры по значимости стоят на ступень выше домашнего задания, то снижается успеваемость в школе детей и подростков, появляются проблемы со многими учебными предметами.

Таким образом, можно сделать следующий вывод: дети, которые не могут реализовать свои потребности в жизни, которым не хватает общения и поддержки, замыкаются и стараются решить свои проблемы на просторах социальных сетей, игр, чатов. Виртуальная реальность кажется им единственной отдушиной в этом жестоком мире, где их никто не понимает. Все попытки достучаться до них тщетны, а сами «наркоманы сети» даже не осознают, что губят себя и отдаляются от родных и близких.

В заключение нужно отметить, что, наверное, это не самое страшное, к чему может привести данное психологическое расстройство. В последнее время становится актуальной смертность детей из-за Интернет-зависимости. Примерами являются случаи самоубийства из-за того, что родители запрещают детям сидеть в интернете. Также последнее время стала популярной игра среди детей младшего школьного возраста, которая называется «Синий кит». Данная игра ориентирована на пропаганду эстетики смерти и подталкивание своих участников к суициду. Согласно правилам «игры», ребенок или подросток

должен выполнить пятьдесят заданий, на протяжении которых потенциальный убийца внушает «игроку», что тот одинок, зря существует в этом бренном мире и так далее. А последнее, пятидесятое задание – суицид. Вследствие этой игры скончались множество школьников.

Я думаю, можно подвести итог вышесказанного и выделить следующее:

Проблема Интернет-зависимости младших школьников и подростков поднята на мировом уровне. Психологи всех стран и континентов дают множество советов и профилактик лечения подобного рода психологического расстройства. Я думаю, что детям родители обязаны запрещать часами сидеть на просторах локальной сети, а с подростками стараться как можно больше общаться, не давать им замкнуться в себе и «с головой уйти» в бездну виртуального мира. Ведь неизвестно, с чем они могут там столкнуться, а последствия, увы, бывают весьма печальны и необратимы.

Так какие же меры профилактики предпринимать, чтобы избавить детей младшего школьного возраста от интернет-зависимости?

Начинать профилактику интернет-зависимости, по моему мнению, нужно с дошкольного возраста, не исключая работу с родителями.

Методика профилактики интернет-зависимости у детей, включающая в себя работу по двум направлениям - работа с родителями и профилактическую работу с детьми, имеющими склонность к интернет-зависимости.

Первое направление – это работа с родителями. Данная работа проводится в качестве родительских собраний, где проговариваются такие моменты, как: информирование о вреде избыточного времяпрепровождения в сети Интернет для психического и физического здоровья, предупреждение о возможных рисках и опасностях, которые могут встретиться детям в Интернет, о целесообразности родительского контроля, формирования интернет-культуры у детей на собственном грамотном примере использования Интернет, совместная выработка решений о предотвращении рисков возникновения интернет-зависимости.

Второе направление – работа с детьми. Работу следует проводить в форме классного часа, бесед, дискуссии, мозгового штурма, урока-игры, групповой работы, индивидуальной работы

Таким образом, родителям и педагогам важно своевременно распознать проблему и принять соответствующие меры для ее решения. И тогда можно добиться следующих результатов:

1. В ходе занятий по профилактике интернет-зависимости дети должны научиться безопасному и полезному для себя взаимодействию с Интернет.
2. Научиться критически относиться к сообщениям и иной информации, распространяемой в Сети.
3. Отличать достоверные сведения от недостоверных, вредную для них информацию от безопасной.
4. Избегать навязывания им информации, способной причинить вред их здоровью, нравственному и психическому развитию, чести, достоинству и репутации.
5. Распознавать признаки злоупотребления их неопытностью и доверчивостью, попытки вовлечения их в противоправную и иную антиобщественную деятельность.
6. Распознавать манипулятивные техники, используемые при подаче рекламной и иной информации.
7. Применять эффективные меры самозащиты от нежелательных для них информации и контактов в сетях.
- 8.

Использованные источники:

1. А.Г. Днепров. Защита детей от компьютерных опасностей: учебник для бакалавров/ А.Г.Днепров. – г.Санкт-Петербург, 2008г. – 192с.
2. Филлипова Е.В. Детская и подростковая психотерапия: учебник для бакалавриата и магистратуры/ Е.В. Филлипова. – М,: Юрайт., 2016г. – С.5-9.
3. Интернет-зависимое поведение / В.Л. Малыгин [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии имени С.С. Корсакова. - 2011. - Т. 111, № 8. - С. 86-92.

4. Общие ресурсы по педагогике и психологии: сайт работников образования [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2018/12/07/profilaktika-internet-zavisimosti-u-detey-i>.