

Интернет-зависимость: что это такое?

Компьютерная зависимость (интернет-зависимость) – это навязчивая потребность пользоваться Интернетом, проведение большого количества времени в Сети. Интернет-зависимость можно отнести к группе нехимических (поведенческих) зависимостей, которая также включает в себя зависимость от видеоигр, мобильных телефонов и просмотра телепередач. Подобная зависимость приводит к изменению представлений как о себе, так и об окружающем мире.

Характерные формы интернет-зависимости у детей

Для детей наиболее характерны следующие формы интернет-зависимости:

- ✓ **игровая зависимость** – пристрастие к онлайн-играм;
- ✓ **зависимость от соцсетей** – пристрастие к виртуальным знакомствам и общению онлайн, постоянное общение на форумах, чатах, социальных сетях в ущерб живому общению;
- ✓ **навязчивый «веб-сёрфинг»** – хаотичные переходы с сайта на сайт, без конкретной цели.

Интернет-зависимость у детей имеет свои предпосылки, факторы, которые способствуют её возникновению, а также стадии развития и признаки.



Стадии интернет-зависимости

1. Ребёнок проводит за компьютером **не более 7 часов в неделю**, попутно получая какие-то знания и охотно делаясь тем, что он делает.
2. Ребёнок проводит за компьютером **до 15 часов в неделю**, уделяя основное внимание играм или социальным сетям, не получая много новой информации. Выключает компьютер только после напоминания, что может восприниматься как положительно, так и отрицательно.
3. Ребёнок проводит за компьютером **до 22 часов в неделю**, причём его внимание в основном ограничивается 3–4 чатами, социальными сетями или играми. Когда его спрашивают об этом, он часто не хочет обсуждать проблему.
4. Ребёнок проводит за компьютером **более 3 часов в день** без перерыва, в основном увлекаясь одной-двумя конкретными играми, социальными сетями или бесцельным просмотром сайтов. Он отказывается выключать устройство и агрессивно реагирует на просьбы сделать

перерыв или объяснить, чем он занимается.

Интернет современные дети рассматривают не как технологию, а как своего рода среду обитания, они живут одновременно в двух мирах: реальном и цифровом, виртуальном. В таких условиях **актуальной задачей является не изоляция детей и подростков от Интернета, а обучение их поведению во Всемирной сети** (усвоение и трансляция норм поведения в Интернете), для обозначения которой используется термин «киберсоциализация».

Важно ответить на вопрос: **что же тогда представляет собой обычное, нормальное использование Интернета?** Как говорят специалисты, *здоровые пользователи Интернета имеют строгую цель и тратят на её реализацию разумное и ограниченное количество времени, не испытывая при этом психологического или когнитивного дискомфорта. Здоровые пользователи Интернета в состоянии разграничить онлайн-общение от живого общения. Интернет для них является полезным инструментом.*

Что могут делать родители для защиты своих детей от зависимости?

Избежать появления поведенческих зависимостей у детей может быть гораздо проще, чем пытаться их вылечить. Давайте рассмотрим, какие шаги можно предпринять, чтобы не допустить возникновения компьютерной зависимости.



Профилактика интернет-зависимости у детей

1. Настоятельно рекомендуется, чтобы дети занимались различными хобби и видами досуга, которые приносят им удовлетворение, удовольствие и радость. Родители должны поощрять детей выбирать занятия, которые их действительно увлекают, а не заставлять их участвовать в том, что им неинтересно.
2. Родители – лучший пример для ребёнка. Регулярные совместные семейные занятия, походы, отдых без гаджетов, тёплые, принимающие, поддерживающие отношения в семье – лучшая профилактика интернет-зависимости.
3. Важно не упускать из виду ранние этапы знакомства ребёнка с Интернетом: проводите беседы, рассказывайте об основных принципах поведения в Сети и раскрывайте потенциал использования Интернета для научного и личностного роста.
4. Установите чёткие границы использования Интернета и контролируйте продолжительность работы в Сети.
5. Важно не оставлять без внимания активность вашего ребёнка в социальных

сетях. Не нужно проявлять излишнюю бдительность и контролировать – просто станьте его другом, периодически проверяйте и чаще общайтесь со своим ребёнком.

Литература

1. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психологический журнал, 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 90–100.
2. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Медицинская психология в России: электронный научный журнал, 2015. – № 4 (33). – С. 43.
3. Компьютерная и интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы // Мир науки, культуры, образования, 2017. – № 4 (65). – С. 207–209.
4. Ким В. С. Компьютерные игры и виртуальные миры // Вестник МГОУ. Педагогика, 2011. – С. 166–172.
5. Davis S. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // Computers in Human Behavior, 2001. – Vol. 17. – № 2. – P. 187–195.

Интернет-источники:

Изображения созданы при помощи нейросети Kandinsky. URL: <https://fusionbrain.ai> (дата обращения: 15.12.2023).

Составитель: Москалева В. П.

Редактор: Бурдинская С. А.

Ответственный за выпуск: Гавриш Я. Ю.

Министерство культуры
Иркутской области
Иркутская областная детская библиотека
им. Марка Сергеева

Интернет-зависимость у детей и подростков



Памятка для родителей,
опекунов, усыновителей

Иркутск
2024