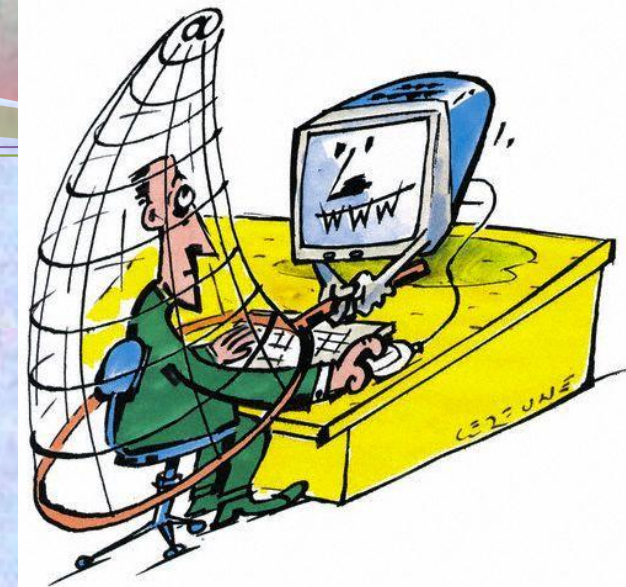


Профилактика игровой и Интернет- зависимости обучающихся



**НЕ СТАНЬ
ОН-ЛАЙН
ПИЩЕЙ**

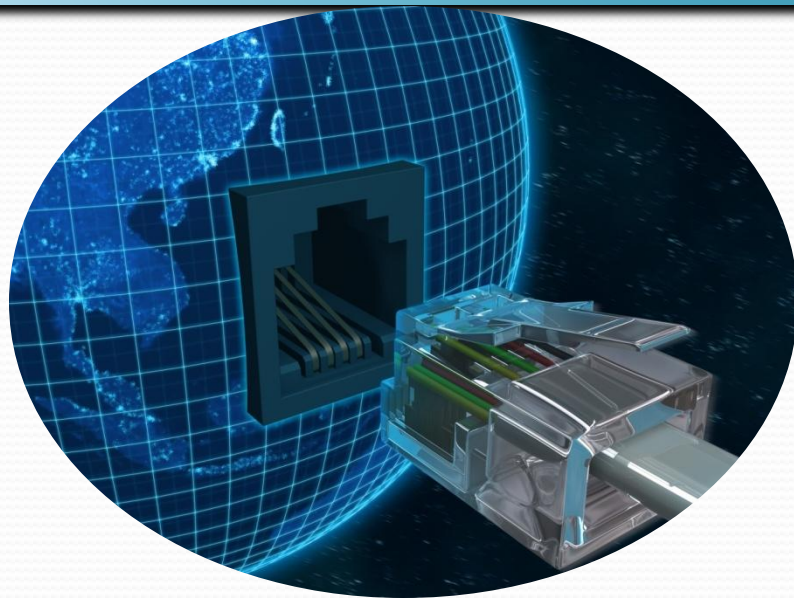
Подготовила
педагог – психолог
МБОУ «Косиновская
СОШ»
Черткова О.А.

ВНИМАНИЕ: ИНТЕРНЕТ ВЕДЕТ К ПОТЕРЕ ЛИЧНОСТИ

С каждым годом количество пользователей мировой сети неуклонно возрастает. Более того, наряду со взрослыми, доступ к компьютеру получают также и дети.



И хотя на экране компьютера Интернет представляется ребенку виртуальным миром, тем не менее, в нем существуют угрозы, способные причинить реальный вред. В отличие от взрослых Интернет-пользователей, дети могут не осознавать опасностей, подстерегающих их в Сети.

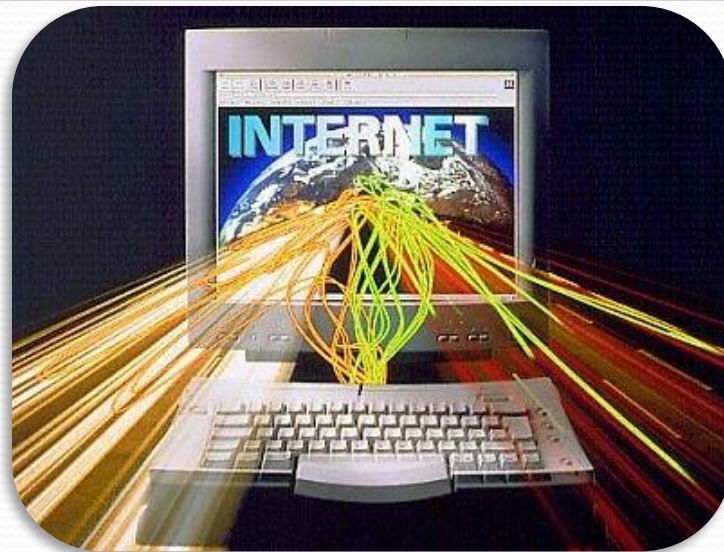


До недавнего времени Интернет ассоциировался с кладезем знаний, где дети могли почерпнуть огромное количество полезной информации.



Теперь все эти плюсы стали минусами. Как показывают исследования, дети очень мало времени проводят в Интернете, учась чему-нибудь.

В основном компьютер необходим для игр, для скачивания музыки и программ (преимущественно тех же игр), а также для интерактивного общения.



ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.



Интернет-зависимость - это

психическое расстройство,

навязчивое желание подключиться к Интернету

болезненная неспособность вовремя
отключиться от Интернета.



ИСТОРИЯ ВОПРОСА

1995 год – Иван Голдберг выделил основные симптомы данного расстройства:

- использование интернета вызывает болезненное стрессовое состояние или дистресс;
- использование интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу.



Ivan Goldberg, M.D.

- 1996 год психиатр Кимберли Янг разработала и опубликовала тест – опросник, направленный на выявление интернет - зависимости. Большинство ответивших были признаны, согласно выбранному критерию, интернет – зависимыми.



Кимберли Янг

профессор психологии Питтсбургского
университета

- В России данный феномен изучается в основном психологами. Интерес представляют работы психиатра Виталины Лоскутовой (Буровой).
- По неофициальным данным считают, что сейчас в нашей стране интернет – зависимыми являются около 10% пользователей.
- Несмотря на отсутствие официального признания проблемы, интернет – зависимость принимается в расчет во многих странах мира, в том числе и в России.



**Виталина
Лоскутова
(Буровая)**

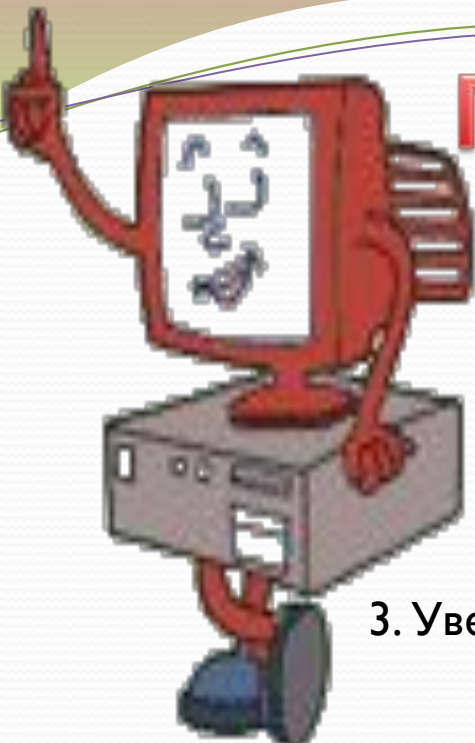


THERE'S NO SUCH THING AS AN OLD JUNKIE
seen on LOUTUBE.RU

**Врачи считают,
что Интернет-зависимость
очень схожа с игровой,
алкогольной и даже
наркотической
зависимостью**



Психологические симптомы:



1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.

2. Невозможность остановиться.

3. Увеличение количества времени, проводимого в сети Интернет.

4. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.

5. Пренебрежение семьей и друзьями.

6. Ложь членам семьи о своей деятельности.

7. Проблемы с работой или учебой.



Физические симптомы:

Головные боли по типу мигрени.

Сухость в глазах.

Боли в спине.

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.

Пренебрежение личной гигиеной.

Расстройство сна,
изменение режима сна.

Синдром карпального канала



5 типов

интернет – зависимости:

1. Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
4. Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
5. Киберсексуальная зависимость — навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Факторы влечения к

Интернету:

- Доступность, скорость получения информации, интерактивных зон и порнографических изображений.
- Персональный контроль и анонимность передаваемой информации.
- Внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в он – лайн.



Тест определения степени зависимости от Интернета.

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он - лайн сеансах и предвкушаете ли последующие?)
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы в он – лайн больше, чем предполагали?
6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из – за Интернета?
7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям ,чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

признаки компьютерной зависимости



- **Недостаток общения**
- **Отсутствие хобби**
- **Неудачливость**

Предвестники интернет-зависимости

Кимберли Янг приводит 4 симптома Интернет-зависимости:



1. Навязчивое желание проверить e-mail.
2. Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет.
3. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет.
4. Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Этапы попадания в зависимость от Интернета

1

**Получаете огромное удовольствие
без серьезных душевных затрат**



Этапы попадания в зависимость от Интернета

2

избегаете любой деятельности и любого общения, кроме компьютера.



Этапы попадания в зависимость от Интернета

3



наступает

полная

деградация

личности



Последствия интернет – зависимости:

- Проблемы с учебой.
- Семейные проблемы (конфликт детско – родительских отношений, проблемы брака).
- Нарушения дружеских отношений.
- Финансовые проблемы.
- Проблемы связанные с работой.
- Физический вред здоровью.



Способ избавления от Интернет-зависимости - это приобретение другой "зависимости"



любовь к здоровому
образу жизни



общение
с живой природой



увлечение
прикладным творчеством



КВИЛЛИНГ



ОРИГАМИ

Избавиться от Интернет-зависимости можно!



Отключи компьютер и Интернет на пару дней.

Не сиди дома. Ходи на прогулки, в кино, в гости...



Выбери интересное хобби и активно им занимайся.

Найди работу, которая приносила бы удовольствие.



Участвуй в психологических тренингах
(обретение уверенности в себе).



Общайся с друзьями, родственниками.

Влюбись, тогда мысли будут заняты «второй половиной».



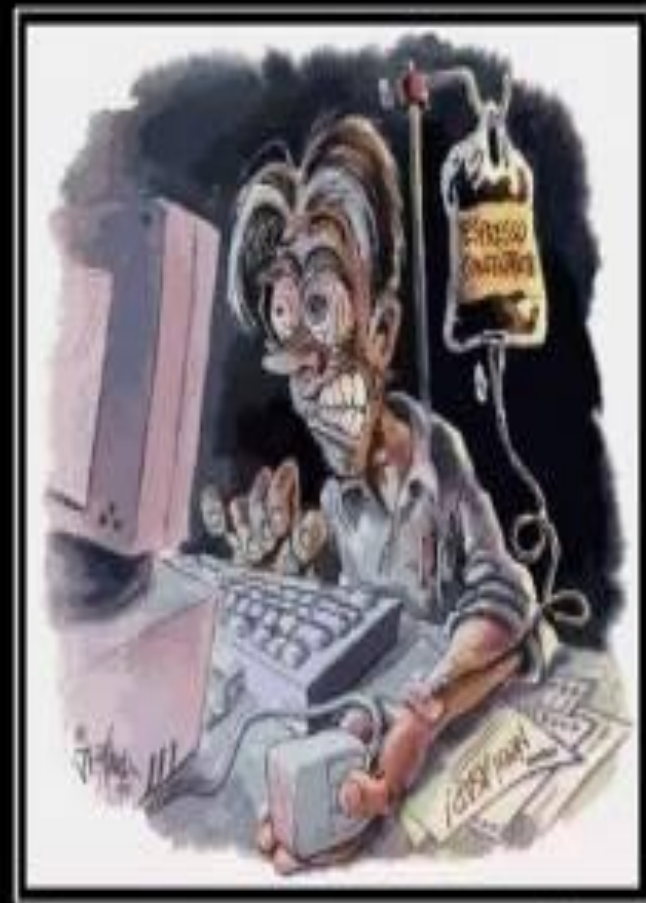
Вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет создавать очень реалистичные игры с хорошим графическим, цветовым и звуковым оформлением, что влечет за собой рост геймеров

Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию:

Аркадные игры. Они наименее опасны. У них простая графика и звук. За этими играми, как правило, «убивают» время, они не могут вызвать длительной привязанности.

Ролевые игры. Во время этих игр игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

«Стрелялки». Представляют наибольшую опасность! Эти игры характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры рано или поздно скажутся на психике ребенка



Еще пару уровней...

Думаю за неделю non-stop игры
справлюсь...

Факторы, способствующие развитию пристрастия ребенка к компьютерной игре:

- Наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- Отсутствие ответственности
- Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- Возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- Возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему



Стадии психологической зависимости от компьютерных игр.

1. **Стадия легкой увлеченности.** После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Компьютер позволяет ребенку с довольно большой приближенностью к реальности осуществлять свои мечты: становится супергероем, преследуя и побеждая других и т.д. Специфика этой стадии в том, что потребность в компьютерной игре носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре на этой стадии еще не сформирована, игра еще не является значимой ценностью.

На этой стадии ребенка можно вернуть к реальной жизни!

2. **Стадия увлеченности.** Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, станет появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры.

3. Стадия зависимости.

Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. На этом этапе зависимость начинает оформляться в одну из двух форм: социализированную или индивидуализированную. Социализированная форма отличается поддержанием социальных контактов в социуме, то есть такие подростки любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику ребенка, чем индивидуализированная форма. Подростки не до конца отрываются от внешнего окружения и не доводят себя до психических и соматических нарушений. Однако, пребывание в стадии зависимости должно очень насторожить родителей.

4. Стадия привязанности.

Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом. Это самая длительная и самая разрушительная из всех стадий привязанности. Она может длиться всю жизнь, если не вмешаются специалисты. Однако, коррекция поведения будет сложной и длительной.



ПРИЗНАКИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- ❑ Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
- ❑ Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- ❑ Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- ❑ Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретение новых игр;
- ❑ Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- ❑ У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- ❑ Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- ❑ Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- ❑ Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- ❑ Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- ❑ Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.



Лечение компьютерной зависимости

- Психолог



- Близкие люди



- Осознание красоты реальной жизни



Резюме

Чтобы избежать Интернет-зависимости и пользоваться информационными технологиями во благо, необходимо заниматься воспитанием и самовоспитанием компьютерной культуры пользователей.



ПОМНИ:

- Интернет-зависимость искажает восприятие объективной реальности и собственной личности;
- Под влиянием Интернет-зависимости происходит девальвация нравственности человека, снижается уровень самоконтроля, что грозит отстранением от нормальной жизни;
- Снижается работоспособность и успеваемость в школе, ухудшается здоровье;
- Создается иллюзия благополучия, реальные проблемы кажутся легко разрешимыми;
- Психиатрия уже признала факт зомбирующего воздействия Интернета.

Помни!

Станет компьютер другом вам или врагом - зависит только от вас. Самое главное, что вы узнали много полезного и важного. Решать вам!



***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!***