



ОПАСНОСТИ ИНТЕРНЕТА – ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?

Обсуждение медиками вопроса раздела
Международной классификации болезней, а
именно, болезней зависимости


- Наркомания, алкоголизм, табакокурение.
- В последние годы сюда добавились
врачебная зависимость и обжорство.
- Теперь речь идет и о виртуальной
наркомании




Упражнение «Приветствие без слов»

- За 2 минуты приветствуйте как можно больше людей в классе . Делайте это молча, без слов. При этом используйте каждый способ только один раз. Для следующего приветствия придумайте новый способ.
- *Сколько людей удалось поприветствовать?
- *Что сложнее: выдумать новые способы приветствия или их продемонстрировать?
- *Ощутил ли кто-то дискомфорт? На каком этапе это произошло?

- Общаясь в интернете, люди также используют вспомогательные слова, символы, смайлики. Каждый вкладывает в них свое значение, которое может быть непонятным для других участников. Но с появлением новых online-возможностей увеличивается и количество угроз.
- *Что же может случиться в реальной жизни через беззаботное виртуальное поведение ребенка?
- *Слышали ли вы когда-нибудь о понятии «безопасный интернет»?
- *Учат ли вас родители online-этикету?



Уже восьмой год в первый вторник февраля Россия вместе с другими европейскими странами отмечает День безопасного интернета

- Что такое безопасность Интернета?
 - Безопасный интернет-это «когда у тебя есть антивирус и ты качаешь все без вирусов».
 - «Безопасный интернет» — это чтобы не «вычислили» тебя и какие-то данные о тебе.
 - «Безопасный интернет» подсказывает оставлять в сетях не очень точные данные — половину своих данных, половину не своих.
- 

*Контролируют ли родители ваше пребывание в сети? Рассмотрим несколько ситуаций...



- 1. Родители несовершеннолетнего Виктора говорят, что постоянно проводят беседы с сыном о том, как нужно вести себя в интернете, на какие сайты можно заходить, на какие нельзя и т.д. *«Компьютер у сына давно, еще лет с семи, а вот к интернету подключили недавно. Кроме того, мы стараемся ограничить время работы за компьютером, чтобы ребенок не был от него зависим. И Виктор относится к этому нормально».*
- *Родители Виктора сделали достаточно для того, чтобы уберечь своего ребенка?



- 2. Александру, по его словам, родители ничего не рассказывали, так как и компьютер, и интернет у него уже давно. Он самостоятельно овладел культурой пользования всемирной паутиной. Родители Александра знают, что он общается в интернете только с теми, кого знает лично. Такую информацию, как телефон, домашний адрес, не пишет — это опасно.
- *Правильно ли делают родители Александра, не объясняя ему о влиянии сети?



- 3. Мама семилетнего Кирилла взвешенно относится к пользованию компьютером и интернетом своим сыном. Она пытается как можно больше отлучать его от компьютера, потому что чрезмерное увлечение им имело печальные последствия в их отношениях. Безопасный интернет для нее — тот интернет, который иногда контролирует кто-то из взрослых в их семье, кто имеет представление о настройках.
- *Правильно ли делает мама Кирилла?



- 4. Отец восьмилетней Насти считает, что дети бесконтрольно пользуются интернетом там, где родители безответственно относятся к своим потомкам, мотивируя свой эгоизм занятостью на работе. Его дочь еще не пользуется интернетом, но телевизор, в принципе, не менее небезопасен, так он запрещает часто и долго смотреть мультфильмы. Он считает, что современное поколение несдержанное, им хочется всего и сразу — это неправильно. *«Мы были счастливее, хотя не имели ни мобильных, ни компьютеров — мы больше общались в реальной жизни, а не в виртуальной».*
- *Интернет — это угроза или помощь?

- Можно определить интернет-зависимость как нехимическую зависимость—навязчивую потребность в использовании Интернета, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире.
- Российские психиатры считают, что сейчас в нашей стране таковых 4—6%.
- Несмотря на отсутствие официального признания проблемы, интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира. Например, в Финляндии молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии.



Основные 5 типов интернет-зависимости таковы:



- 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.

- Самый простой и доступный способ решения зависимости— это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие, как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.



- Понять, страдаете ли вы интернет-зависимостью, поможет тест. Пройдите этот тест, отвечая на вопросы предельно честно. Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале:
- Никогда или крайне редко-1 балл.
- Иногда — 2 балла.
- Регулярно — 3 балла.
- Часто — 4 балла.
- Всегда — 5 баллов.

Часто ли вы:

- 1. Замечаете, что проводите в on-line больше времени, чем планировали?
- 2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побыть в сети?
- 3. Предпочитаете пребывание в сети общению с партнером?
- 4. Заводите знакомства с пользователями интернет, находясь в on-line ?
- 5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проведенного вами в сети?
- 6. Отмечаете, что перестали совершать успехи в учебе или работе, потому что слишком много времени проводите в сети?
- 7. Проверяете электронную почту ранее, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
- 8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
- 9. Отмалчиваетесь, когда вас спрашивают, чем занимаетесь в сети?
- 10. Блокируете мысли о вашей реальной жизни, которые беспокоят, мыслями об интернете?

Часто ли вы:

- 11. Находитесь в предвкушении очередного входа в сеть?
- 12. Чувствуете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
- 13. Ругаетесь, кричите или иным способом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
- 14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
- 15. «Смакуете» тем, чем предстоит заняться в интернете, находясь в on-line ?
- 16. Говорите себе: «Еще минутку», сидя в сети?
- 17. Были ли у вас попытки сократить время, проведенное в on-line?
- 18. Пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в сети?
- 19. Вместо того, чтобы пойти куда-то с друзьями, выбираете интернет?
- 20. Чувствуете депрессию, угнетенность или нервозность, находясь вне сети, и отмечаете то, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в on-line ?

Подсчитайте результаты.

- **20-49 баллов.** Вы — мудрый пользователь интернетом. Можете путешествовать в сети очень долго, потому что умеете контролировать себя.
- **50-79 баллов.** У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Если вы не обратите на них внимания сейчас — в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.
- **80-100 баллов.** Использование интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам нужна срочная помощь психотерапевта.

Проиграйте ситуации

- Ситуация № 1.
- Какое отношение к компьютеру и интернету в вашей семье? Приведите примеры, как ваши родители борются с господством компьютера дома.
- Ситуация № 2.
- Поставьте себя на место своих родителей. Хотели бы вы, чтобы у вашего ребенка был компьютер и почему? Как вы отреагируете на требования своих детей? Поделитесь мнением, учитывая прочитанную информацию.
- Ситуация № 3.
- Представьте себя взрослым человеком, имеющим семью. Разработайте стратегию, как уберечь своего ребенка от негативного воздействия интернета.

«Расшифруй своё имя»

- Эксперты считают, что социальные сети являются эффективным способом коммуникации и самовыражения для подростков и молодых людей. Кроме того, они дают возможность найти свои увлечения, единомышленников и скорость к распространению
- «Расшифруй свое имя». Подберите на каждую букву своего имени слово, которое вас характеризует. На размышления дается лишь 2 минуты. Если нет возможности придумать черты характера на все буквы своего имени, достаточно расшифровать 3-5 букв. Назовите имя и характеристики, которые вам удалось придумать.

- Заботьтесь о себе и своих родителях, уделяйте им должное внимание, будьте с ними откровенными и тогда всемирная сеть станет помощником для вас и вашей семьи, а не угрозой.

