

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 1 имени адмирала Алексея Михайловича Калинина»



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 144 от 29.08.2025 г.

**ПРОГРАММА
ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ
ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

Разработана : службой сопровождения

Пояснительная записка

Программа «Профилактика интернет – зависимости обучающихся» разработана в связи с возросшей потребностью обеспечения информационной безопасности детей и подростков при обучении, организации внеучебной деятельности и свободном использовании современных информационно-коммуникационных технологий интернет, сотовая (мобильная) связь.

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия, как для физического, так и для психического здоровья. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой. Еще одна болезнь современных пользователей - туннельный синдром. Это нарушение, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью.

Психическая зависимость, как правило, наименее заметна для самого зависимого человека. Он может даже не замечать, как много времени тратит на компьютер, как отдаляется от друзей, забывает поесть. По мнению психологов, обычно компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы застенчивые. Компьютер (прежде всего игры и Интернет) дает им возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимым, сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции. Усугубляя свое положение, человек начинает все больше времени проводить за компьютером, общаясь в чатах или играя в игры. В редких случаях человек может смешать реальность и виртуальность. Он может начать действовать и думать по-новому, стать агрессивным, склонным к насилию.

Выделяют и четыре степени зависимости:

1. Условная норма, естественное развитие личности. Дети проявляют естественный интерес к каналу информации. Они участвуют в известных социальных проектах, охотно делятся впечатлениями с родителями. В поведении нет очевидных изменений: успеваемость в школе на уровне, сон не нарушен (минимум 6–8 часов подряд), есть аппетит.

2. На второй стадии ребенок может потерять счет времени, заигравшись за компьютером. Но явных признаков зависимости у него не наблюдается: есть нежелание отвлекаться от монитора, выключать компьютер, но поводом для скандала это не становится. Аппетит в норме, хотя учащаются случаи приема еды за компьютером. Успеваемость хорошая, учителя не жалуются на прогулы.

3. На третьей стадии у людей формируется конкретное предпочтение, выбор в пользу виртуального мира. Ребенок неохотно ходит в школу, теряет интерес к друзьям и родным в реальной жизни, стремится каждую свободную минуту провести за дисплеем. Могут наблюдаться нарушения сна, повышенный или недостаточный аппетит.

4. Сильная психологическая зависимость. Каждый разговор о компьютерах с родителями вызывает у ребенка истерику. На улице он проводит не больше 2–3 часов в неделю. За компьютером — от трех часов в день. Успеваемость ухудшается. Аппетита может не быть (или наоборот). Общих интересов с членами семьи нет.

Интернет зависимость у подростков – довольно распространенная проблема в современном мире. Родители и психологи бьют тревогу, наблюдая, как дети все больше и больше погружаются в виртуальный мир, пытаясь уйти от проблем реальности или в поиске развлечений. Безусловно, нельзя отрицать, что компьютер может принести массу пользы для ребенка – это бесценный источник информации, учебного материала, увлекательных книг, фильмов, способ найти новых друзей по всему миру и т.д. В сети несложно найти редкие и ценные книги, которые мало у кого есть дома. Многие игры несут в себе довольно значимый развивающий потенциал – к примеру, логические игры и головоломки превосходно развивают способность анализировать, находить связи и восстанавливать логические цепочки. Общение в социальных сетях позволяет улучшить коммуникативные навыки и выучить иностранные языки.

Увы, все эти замечательные возможности компьютера имеют обратную сторону в виде стойкой зависимости подростков от компьютера. Мы говорим о подростках, потому что они, в силу возрастных особенностей, наиболее подвержены развитию таких психологических расстройств, но

не следует забывать, что зависимость от компьютера может развиваться и у младших школьников, и у взрослых людей.

Интернет-зависимость в подростковом возрасте, как правило, является собой один из двух видов: зависимость от социальных сетей или игровую зависимость.

Игровая зависимость у подростков

Наиболее опасными психологи считают ролевые игры. Особенно те, в которых игрок видит игровой мир не со стороны, а как бы глазами своего героя. В таком случае уже после нескольких минут игры у игрока наступает момент полного отождествления себя с игровым героем.

Довольно опасными считаются игры, в которых требуется набрать большое количество очков – они также могут провоцировать развитие игровой зависимости у подростков.

Зависимость подростков от социальных сетей

Опасность социальных сетей в анонимности и возможности скрывать свою личность, примеряя различные роли по своему желанию. Подростки играют роль того, кем бы им хотелось быть, уходя от реальности и проживая в сети чужую, совершенно непохожую на реальность, жизнь. В некоторых случаях это приводит к раздвоению личности и потере чувства реальности.

Признаки интернет зависимости у подростков:

1. Потеря контроля над предметом зависимости, ребенок перестает контролировать себя и время нахождения перед компьютером.
2. «Доза» (то есть время нахождения за компьютером) постепенно увеличивается.
3. Преобладание «тоннельного» мышления. Все мысли только об игре или социальной сети и том, как побыстрее добраться до компьютера.
4. Отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи.
5. Недовольство реальной жизнью, ощущение пустоты в реальном мире.
6. Проблемы с учебой.
7. Игнорирование близких, друзей, лиц противоположного пола, интерес концентрируется только на предмете зависимости.
8. Расстройства сна, кардинальное изменение режима.
9. Агрессия в случае недоступности предмета зависимости, невозможности «употребить».

Именно поэтому так важна профилактика каких бы то ни было зависимостей у подростков. Если ребенок отказывается идти к психологу за помощью (а именно так обычно и бывает), родители сами должны обратиться к специалистам за консультацией. Ведь семья – это одно целое. Зависимость кого-то из ее членов неизбежно отражается на всех остальных. И в то же время, начав изменять себя, вы можете помочь своему ребенку вернуться к нормальной жизни.

Профилактика интернет-зависимости у подростков

Профилактика компьютерной зависимости у подростков в целом не отличается от профилактики других видов зависимого поведения. Наиболее важный фактор – эмоциональная обстановка в семье и духовная связь между ее членами. Вероятность развития зависимости меньше, если ребенок не чувствует одиночества и непонимания со стороны близких.

Покажите ребенку разнообразие жизни, развлечения, не связанные с компьютером. Проводите время с детьми, гуляйте с ними в парке, ходите на каток или в походы, постарайтесь наладить дружественные отношения. Найдите для себя и своих детей источник приятных эмоций, не связанный с компьютером.

Следовательно, необходимы профилактические меры, направленные на предотвращение рисков компьютерной зависимости.

Программа направлена на формирование, развитие информационной культуры школьников и ценностного отношения к своему здоровью, формирование умений рационально использовать инструменты и технические средства информационных технологий в системе образования и содержательного досуга.

Актуальность проблемы раннего предупреждения интернет зависимости среди несовершеннолетних основана на том, что первичная профилактика должна позитивно воздействовать, как на саму личность несовершеннолетнего, так и на три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: семью, образовательное учреждение и досуговые общности, включая микросоциальное окружение ребенка или подростка. Образовательная среда является неотъемлемой частью культуры современного общества, которая напрямую зависит от

степени защищенности личности. Для этого должна быть организована эффективная система предупреждения формирования зависимостей, одной из важных составляющих которой является профилактика компьютерной зависимости. Зависимость в медицинском смысле определяется как навязчивая потребность в приеме привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными симптомами.

Интернет-зависимость характеризуется сильным желанием ребенка быть в сети, что приводит к нежеланию проводить время с семьей и друзьями, спать, посещать школу и делать уроки. Ребенок может перестать следить за своим внешним видом, начинает болезненно реагировать на просьбы отвлечься от компьютера, терять контроль за своим временем, лгать, причем уход от реальности может усиливаться день ото дня.

Родители должны уметь распознать признаки надвигающейся зависимости, прежде чем она станет реальной проблемой.

Цель программы:

формирование целостной системы профилактики интернет – зависимости у детей и подростков.

Задачи программы:

- формирование здорового жизненного стиля;
- формирование стратегий поведения и личностного ресурса.
- формирование знаний в области безопасности детей, использующих Интернет,
- изучение технологий и средств защиты информации;
- формирование навыков по профилактике и коррекции зависимого поведения школьников, связанного с компьютерными технологиями и Интернетом;
- организация просветительской работы с родителями.

Программа предполагает реализацию следующих принципов:

1. Принцип деятельностного подхода предполагает, включение каждого подростка в ходе занятия.
2. Принцип, доступности соответствие методов реализации индивидуальным и возрастным особенностям подростков в рамках нашей программы.
3. Принцип, комплексного воздействия который бы затрагивал работу с подростками, с родителями, с педагогами.
4. Личностно-ориентированный принцип поможет каждому подростку, получить свой личностный результат, в рамках этого подхода.
5. Принцип комплексности, системности и последовательности. Стратегия и механизм достижения поставленных целей для реализаций нашей программы должны быть комплексного воздействия, которое бы затрагивало работу с подростками, с родителями, с педагогами.

Программа разработана с учетом требований:

Закона «Об образовании»;

Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

«Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПин 2.4.2.2821-10.

Программа профилактики компьютерной зависимости среди учеников рассчитан на один год. С учащимися 5-11 классов.

Первый этап – диагностический,

Второй этап – формирующий,

Третий этап – этап оценивания результатов и рефлексии.

Программа реализуется через деятельность, направленную на создание условий для профилактики компьютерной зависимости, на организацию просветительской и информационной работы в этом направлении, на развитие системы воспитательной деятельности и дополнительного образования в ОУ.

Программа предусматривает мониторинг результатов работы на промежуточной и завершающей стадии реализации проекта. Кроме того, предусмотрено обеспечение необходимой коррекционной работы, связанной с трудностями и рисками реализации проекта.

Реализация данной программы позволит:

- эффективно организовать деятельность педагогического коллектива в рамках информационно-образовательной среды школы;
- создать условия для формирования у школьников ценностного отношения к своему здоровью;
- создать условия для построения личного безопасного информационного пространства школьника.

Оценка результатов работы в рамках проекта осуществляется в соответствии с программой мониторинга, основными инструментами которой являются: социологические опросы, анкетирование, наблюдение, индивидуальные беседы.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение интернет зависимости у подростков.
2. Формировании мотивации к реальному общению со сверстниками.
3. Формирование мотивации к дополнительному образованию, творчеству.
4. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Работа с родителями:

Воспитание ребенка начинается в семье. При недостатке внимания со стороны родителей, ребенок начинает искать себе занятия самостоятельно, а в наше время, время компьютеризации, дети, а в особенности подростки, попадают в зависимость от компьютера, это в основном социальные сети, компьютерные игры, которые очень затягивают и не дают подростку полноценно развиваться как личность.

Цель: создание условий для более тесного общения детей с родителями.

Задачи:

1. Привлечение родителей для совместной организации досуговой деятельности подростков.
2. Выявление особенностей взаимоотношения между родителями и детьми.
3. Создание положительной мотивации у родителей в содействии образовательному учреждению, своему ребенку.
4. Всестороннее психолого-педагогическое просвещение родителей, которое должно способствовать созданию комфортных условий в семье для развития личности ребенка.

Работа с родителями предусмотрена в следующих формах:

- Беседы, лекции для родителей.
- Психопрофилактическая работа
- Психокоррекционная работа.
- Консультирование семей:
- Опрос подростков и родителей.

Основные направления для работы с семьей - это мотивация членов семей для совместного проведения свободного времени.

Темы просветительских мероприятий для Родителей:

- Психологические особенности подросткового возраста, и проявления игроманий.
- Способы взаимодействия с подростком.
- Профилактика компьютерной зависимости у ребенка.
- Что необходимо знать о зависимости (компьютерной и игровой)

Работа с педагогами, предполагает информирование о проблеме игромании в рамках нашего исследования.

Цели и задачи:

1. Расширить знания о проблеме компьютерной зависимости у подростков.
2. Направить на дополнительную работу с подростками в области способов организации проведения досуга.

Темы лекций при работе с педагогами:

- Проблема компьютерной зависимости.
- Особенности подросткового возраста.
- Проблема дефицита общения у подростков, имеющих компьютерную зависимость.
- Круглый стол обсуждение результатов профилактических мероприятий.

Работа с подростками предполагает более широкий спектр воздействия, тренинги, беседы, ролевые игры, классные часы.

Цель: формирование способности правильно организовывать свой досуг.

Задачи:

1. Профилактика компьютерной зависимости, осознание проблемы.

2. Профилактика игроманий, осознание проблемы.

В работе с подростками необходимо применить различные методы.

Наиболее приемлемыми являются:

- Метод переубеждения (детям предоставляются убедительные аргументы, дети вовлекаются в критический анализ своих поступков).

- Метод переключения (детей и подростков занять трудом, учебой, спортом, общественной деятельностью, творчеством и т.д.)

При работе с этими методами предусматриваются следующие формы работы с подростками:

- Групповая работа;

- Составление портрета игромана;

- Групповая работа;

- Составление портрета игромана;

- Круглый стол;

- Беседы, дискуссий;

- Просмотр видео материала;

Организация проведения досуга подростков:

Цель: помощь в адаптации подростков к современным условиям посредством проведения мероприятий, предполагается стимулирование подростков отказаться от чрезмерного времяпровождения у компьютера.

Задачи:

1. Развивать позитивное отношение подростков к себе, к окружающему миру, к сверстникам, развивать стремление познать мир.

2. Развить интерес к учебе, искусству, культуре, спорту и другому виду деятельности.

Организация досуга подростков должна проходить в следующих направлениях:

- Методическое сопровождение проводимых мероприятий;

- Изучение интересов и потребностей подростков, имеющих компьютерную зависимость;

- Разработка и проведение мероприятий направленных на уменьшение компьютерной зависимости;

- Помощь в организации важной деятельности для подростка;

Эффективность деятельности выносится на основе собранных отзывов, после проведения каждого мероприятия, а также результатами анкет до и после проведенных мероприятий.

Профилактическая деятельность работы предполагает решение нескольких задач: воспитательные, которые ложатся на плечи родителей и педагогов, и психологов, так как процесс обучения занимает у подростков большой промежуток времени, и профилактика игровой зависимости будет наиболее эффективна благодаря согласованности действий между субъектами образовательного процесса. Из выше сказанного можно выделить главное для профилактики - это комплексное воздействие: работа с педагогами, работа с подростками, работа с родителями, организация досуга подростков. В ходе реализации программы используются различные формы и методы работы с подростками, для того, чтобы программа была наиболее эффективна, используются игровые и тренинговые моменты. Таким образом, необходимо создавать психолого-педагогические условия для профилактики игромании, которые будут строиться на принципе разделения правовой ответственности и информирования подростков о последствиях лудомании. Необходимо определить значимость их социализации и нравственно-психического развития для достижения их жизненных целей.

Создание таких условий должно стать основной задачей образовательных учреждений при работе с молодежью, а также должно носить системный подход и непрерывную работу.

План основных действий по реализации программы

Название мероприятия	Форма мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Участники	Ответственные	Планируемые результаты
1. Диагностический этап						
Анкетирование Занятость во внеурочное время	индивидуальная, групповая	Диагностика интересов и видов деятельности учащихся во внеурочное время	Один раз в четверть	Обучающиеся 5-11 классов	Классные руководители Социальный педагог	Занятость во неурочное время
Тест на определение степени зависимости от Интернета (Кимберли С. Янг).	групповая	Выявить степень зависимости от интернета	По запросу		Социальный педагог	Выявить учащихся склонных к компьютерной зависимости
2. Формирующий этап						
Вовлечение учащихся во внеурочную занятость	индивидуальная	Организация внеурочной занятости школьников в кружках, спортивных секциях	постоянно	Обучающиеся 5-11 классов	Классные руководители, педагоги доп.образования	Занятость в кружках и секциях
Кинолекторий «Посмотри на мир вокруг»	Групповая	Сформировать и развить потребность в активном образе жизни, в живом общении, умение видеть окружающую действительность	По мере необходимости	Обучающиеся 5-11 классов	Классные руководители	Снижение интернет зависимости учащихся
Настольные игры	Групповая	Популяризация настольной игры как альтернатива виртуальным и сетевым	Согласно плану	Обучающиеся 5-11 классов	Классные руководители	Снижение интернет зависимых учащихся
Проведение цикла спортивных мероприятий	групповая	Формирование и прививание активного образа жизни учащихся, проведение различных мероприятий по культуре питания, спорта. Выработка самодисциплины	В течение учебного года	Обучающиеся 5-11 классов	Педагоги доп.образования	Снижение интернет зависимых учащихся
Фильм «Виртуальная агрессия»	групповая	информирование учащихся о проблеме Интернет-зависимости	Согласно плану	Обучающиеся 5-11 классов	Педагог-психолог	Снижение интернет зависимых учащихся
Разработка буклетов, рекомендаций, памяток для школьников и их	Оформление стендов		В течение учебного года	Обучающиеся 5-11 классов,	Социальный педагог, педагог-психолог	Информирование родителей,

родителей				Родители.		учащихся
Проблема компьютерной зависимости.	Интернет рассылки для классных руководителей	Информирование классных руководителей о данной проблеме, выявление отношения к проблеме, степени достоверности имеющихся знаний	Согласно плану	Классные руководители	Социальный педагог, педагог-психолог	Формирование тактики поведения
3. Этап оценивания результатов и рефлексии						
Проведение опроса «Игры в которые играют дети»	индивидуальная	Выявить степень востребованности настольных игр	Май	Обучающиеся 5-11 классов	Классные руководители	анализа результатов эффективности
Проведение опросов, анкетирование, беседы	индивидуальная	Повторная диагностика интересов и видов деятельности учащихся во внеурочное время. Индивидуальные беседы с учащимися, которым трудно избавиться от компьютерной зависимости	Май	Обучающиеся 5-11 классов	Классные руководители социальный педагог	анализа результатов эффективности
Подведение итогов работы						

Опросник К.Янг

Тест, разработанный профессором психологии Петербургского университета в Брэтфорде доктором Кимберли Янг.

Пройдите 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 компьютерных играх больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше находится в игре?
3. Предпочитаете пребывание в играх интимному общению с партнером?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в играх?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами за играми?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в играх?
7. Включаете компьютер раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения играми?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в играх?

10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об игре?

11. Обнаруживаете себя предвкушающим перед очередным сеансом игр?

12. Ощущаете, что жизнь без компьютерных игр скучна, пуста и безрадостна?

13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от игры?

14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в игре допоздна?

15. Предвкушаете, какой игрой займетесь, находясь не за компьютером?

16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в игре?

17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое за игрой?

18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в игре?

19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете компьютерную игру?

20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне

игры и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в

игре?

Подсчитайте результаты.

20-49 баллов. Вы мудрый пользователь игр. Можете путешествовать в виртуальном мире сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

50-79 баллов. У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми. Если вы не обратите на них внимания

сейчас - в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

80-100 баллов. Использование компьютерных игр вызывает
значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная
помощь
психотерапевта.

Опросник «Симптомы компьютерной зависимости»

Назначение методики: данная анкета предназначена для идентификации компьютерной игровой зависимости. Рассчитана на школьников. Данная анкета позволяет определить имеется ли у человека игровая компьютерная зависимость, является ли данная проблема для человека актуальной, положение человека с компьютерной игровой зависимостью достаточно серьезно. Однако автор указывает, что диагноз, поставленный по результатам данной анкеты, требует уточнения у специалиста по проблемам зависимости.

Цель: обнаружить симптомы компьютерной зависимости.

1. Как часто ты играешь в компьютер?

- а) каждый день
- б) день через день
- в) когда нечем заняться

2. По сколько часов играешь?

- а) 2-3 часа, ну больше
- б) час ну или 2 часа (когда заиграюсь)
- в) не более часа

3. Сам ли ты выключаешь компьютер?

а) в большинстве случаев по требованию родителей, или если очень сильно

устану, а бывает, совсем не выключаю

- б) когда как, иногда даже сам выключаю компьютер
- в) конечно сам и по своей воле

4. Когда есть время, ты его тратишь на ...

- а) конечно на компьютер на что же ещё
- б) ну не знаю, всё зависит от случая (могу и за компьютером посидеть)
- в) вряд ли сяду за компьютер

5. Прогуливал ли ты работу, учёбу, другое важное мероприятие ради того,

чтобы поиграть в компьютер?

а) да прогуливал, и что здесь такого

б) ну было пару раз, да и то не такое важное событие

в) нет

6. Часто ли ты думаешь об компьютере или играх на компьютере?

а) да постоянно

б) ну пару раз на дню вспоминаю

в) редко, почти не вспоминаю

7. Какую роль для тебя играет компьютер?

а) всё, или почти всё

б) ну значит много, но ещё есть много вещей, которые для меня много значат

в) да ни какой роли он для меня не играет

8. Приходя домой ты первым делом...

а) сажусь за компьютер

б) всегда по-разному, могу и сесть за компьютер

в) ну уж точно не сяду за компьютер

Основные признаки компьютерной зависимости и рекомендации для родителей:

1. Увлеченность на стадии освоения

Признаки:

- Долгое сидение у компьютера.
- Высокая концентрация внимания
- Эмоциональное возбуждение во время и после игры.

Что необходимо предпринимать родителям:

- Настаивать на соблюдении временного режима (количество времени, которое ребёнок может проводить за компьютером без ущерба для здоровья).
- Предложить ребёнку что-то более интересное.
- Переключить его на другой вид деятельности (помощь по дому, выполнение важного поручения и т.д.).
- Ненавязчивая цензура компьютерных игр (сайтов в Интернете), в которые играет ребёнок.

2. Состояние возможной зависимости

Признаки:

- Сильная погружённость в игру (или Интернет), нахождение за компьютером более 3-х часов в день.
- Снижение интереса к учёбе, падение успеваемости.
- Негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре в компьютерные игры.
- Сужение круга общения (разговоры только о компьютере).
- Потеря аппетита, плохой сон, жалобы на головные боли, проблемы с желудком.

Что необходимо предпринимать родителям:

- Осуществлять ненавязчивый контроль за другой деятельностью ребенка (посещение кружков, секций, участие в общественной жизни класса или школы).
- Настаивать на соблюдении временного режима нахождения ребёнка за компьютером.
- Не позволять ребёнку выходить в Интернет бесконтрольно.
- Больше общаться с ребёнком, вовлекая его в процесс решения реальных проблем.
- Обращение к психологу, специалисту по нехимическим зависимостям.

3. Выраженная зависимость

Признаки:

- Ребёнок не контролирует себя.
- Явная эмоциональная неустойчивость (при нежелательном прекращении игры может бурно реагировать, или не реагировать никак, выглядеть так, словно погружён сам в себя).
- Уходы из дома с целью поиграть в компьютерные игры у друзей или в компьютерном клубе.
- Угасание интереса к общению, полная замена друзей компьютером.

Что необходимо предпринимать родителям:

- Ребёнок нуждается в квалифицированной помощи специалиста, т.к. в дальнейшем очень быстро может перейти на стадию клинической зависимости, при которой помощь оказывается врачом-психиатром в стационаре.

Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком

1. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.
2. Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов.
3. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.
4. Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе он бывает и с кем там общается.
5. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ к нему без разрешения родителей.
6. Не усаживайте ребенка за уроки сразу после общения с компьютером и не разрешайте смотреть телевизор: пусть хотя бы на четверть часа он выйдет на свежий воздух, а вы тем временем проветрите комнату.
7. Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменило живое общение ребенка со сверстниками. Наоборот, пусть компьютер помогает этому - скажем, набрать и отпечатать пригласительные билеты на домашнее торжество, поздравительный адрес, генеалогическое дерево вашей семьи.
8. Работая с компьютером, через 30-40 минут делайте небольшие перерывы, во время которых полезно посмотреть на деревья, аквариумных рыбок.
10. Работа ребёнка за компьютером должна носить исследовательский характер. Используйте информационные технологии как средство познания и изучения мира, адаптации ребёнка к меняющимся условиям бытия.

Литература

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. – Москва-Воронеж. – 2000.
2. Азарова Р.И. Досуг современной молодежи//Внешкольник. – 2003.
3. Борытко Н.М. Досуг в пространстве воспитания//Внешкольник. – 2002.
4. Гундарева И.П. О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками//Воспитание школьников. – 2005. - № 9.
5. Крылова Н.Б. Школа без детей. – М., 2002.
6. Караковский В.А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности- основа целостного учебно-воспитательного процесса. Москва 1993г.
7. Крутецкий В.А. Психология учебник для учащихся педагогического училища 2 - е изд. Переработано и дополнено М.Просвещение 1986г.
8. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб., 2005.
9. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом//Мир семьи. – 2004.
10. Кузнецов Г. Поход за силой//Компьютера. – 2000.
11. Курганский С. М. Организация досуговой деятельности младших школьников//Завуч начальной школы. – 2004.
12. Лихачев Б.Т. Педагогика Курс лекций учебное пособие для студентов педагогического учебного заведения и слушателей ИПК и ФПК - М.: Прометей, Юрайт, 1998г.
13. Леонтьева А.Н. Россия молодая//Воспитание школьников. – 2003.
- Моторин В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе//Дошкольное воспитание. – 2001.
14. Никитина Н.И., Глухова М.Р. Методика и технология работы социального педагога. – М., 2005.

15. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2003
16. Польшакова Е.Ф. Досуг надо организовывать//Физкультура в школе. – 2002.
17. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. – 2005
18. Розин В.М. Культурная деятельность подростка в контексте современной подростковой культуры//Школьные технологии. – 2000.
19. Собкин В., Евстигнеева Ю. Виртуальная атака//Первое сентября. – 2001
20. Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка//Женское здоровье. – 2000.
21. Сонькин В.Н. Чем занимаются наши дети//Здоровье детей. – 2003
22. Стукова О.В. В компьютерной колыбели? В компьютерных сетях!//Аномалия. – 1996
23. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экраным насилием»//Педагогика. – 2004
24. Цымбаленко С.Б. Российские подростки в информационном мире//ЮНПРЕСС. – 1998. - № 325. Чудинова В.П. Социализация ребенка и медиа//Школьная библиотека. – 2004.
26. Якушина Е.В. Подростки в Интернете//Педагогика. – 2001.