Профилактика интернет - зависимости. Программа профилактики зависимости от социальных сетей

ПЛАН

- Актуальность темы
- Понятие «интернет – зависимость»
- Признаки интернет – зависимости
- Причины интернет – зависимости
- Группа риска и профилактика
- Рекомендации родителям
- Программа профилактики
- Список литературы

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

- Интернет-зависимость, как одно из проявлений зависимости в общем смысле, приобретает сегодня черты социальной болезни. Большой поток новой информации, применение компьютерных технологий, широкое распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на современное общество. Неоднократно мы сталкиваемся с такой проблемой в конкретной семье, где родители зачастую пребывают в состоянии отчаяния, не зная, как изменить сложившуюся ситуацию абсолютной зависимости их ребенка от компьютера и Интернета. Интернет представляет собой новое культурное пространство со своим особым языком, особым содержанием, которое зачастую невозможно контролировать, и поэтому, внедряясь в детское сознание посредством оптических эффектов и образов, не только конструирует новые ценности и потребности, но и трансформирует их.[4]

- Актуальность данной проблемы очевидна. Пути решения (или, точнее, попытки решения) этого вопроса различны: от создания сложных теорий развития личности, прохождения ее через кризисные состояния, духовные метания до обозначения неких гипотетических аспектов, которые сегодня еще не получили должной реализации и находятся на стадии проверки [4].

? Такой поток информации, который исходит из всемирной Сети и влияет на сознание ребенка, по своей структуре больше хаотичен, чем последователен. Это объясняется тем, что количество подаваемой информации из Интернета в массы, не ограничивается никем и ничем. Как только ребенок получает неограниченный доступ в Интернет, то его психика достаточно быстро начинает привыкать и усваивать такой темп получения информации, в который её погружает киберпространство.[3]

? Подтверждением данным словам, могут стать научные изыскания, проведенные известным ученым Д. И. Фельдштейном, исследовавшим проблему влияния Интернета на человека. Ученый отмечает, что исследования, проводимые два-три десятилетия назад, доказывали то, что раньше ребенок проходил свое развитие в конкретных определенных условиях социума, то сейчас на его развитие оказывает существенное влияние та информация, которая преподносит обществу СМИ, в том числе и Интернет-пространство. Поэтому, информация, получаемая ребенком от родителей и педагогов становиться менее значимой для него. Дети находят множество преимуществ от пользования интернетом, одно из них, это то, что с его помощью они могут выстраивать различные формы и виды связей с разными людьми в ходе такого общения.[3]

? Как утверждает Дж. Грохол, «любое человеческое увлечение (играми, работой, художественным, научным или техническим творчеством, путешествиями, спортом, дегустацией пищи или напитков, программированием, коллекционированием, заботой о собственном здоровье и т.д.) в своих крайних формах дает определенные основания говорить о зависимости». Иными словами, выбирая себе хобби, человеку необходимо чувствовать себя уверенным в том, что его увлечение дает только спокойные позитивные эмоции и не требует ежедневных занятий. Чем чаще человек обращается к предмету своего увлечения, полагают психологи, тем сложнее становится ситуация и через какое-то время начнет [4]

Понятие «Интернет - зависимость»

- 1) «Интернет-зависимость определяется психологами как «навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернета, общаясь в Сети в реальном масштабе времени (on-line)»;
- 2) «Навязчивое стремление к пользованию Интернетом, обычно бесцельное с чрезмерной затратой времени»;
- 3) «Интернет-зависи о, навязчивое желание подключиться к Инте ть вовремя отключиться от него.[2]

Интернет-зависимость определяется как нехимическая зависимость - навязчивая потребность в использовании Интернета, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

Признаки интернет - зависимости

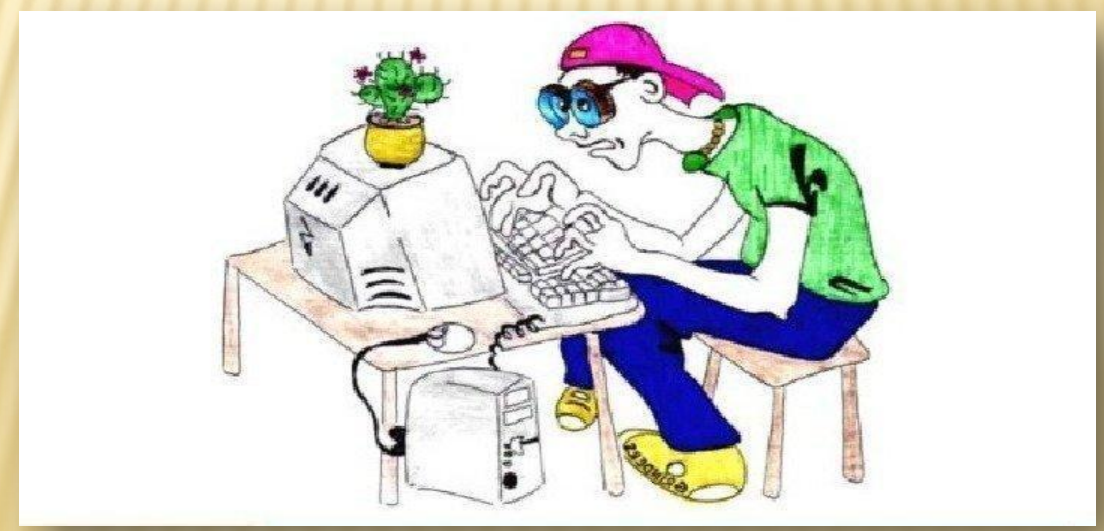
- назойливое желание проверить e-mail;
- постоянное желание следующего выхода в Интернет;
- переживания окружающих по поводу того, что человек проводит слишком много времени в Интернете;
- переживания окружающих по поводу того, что человек тратит слишком много денег на Интернет. [2]

Причины интернет - зависимости

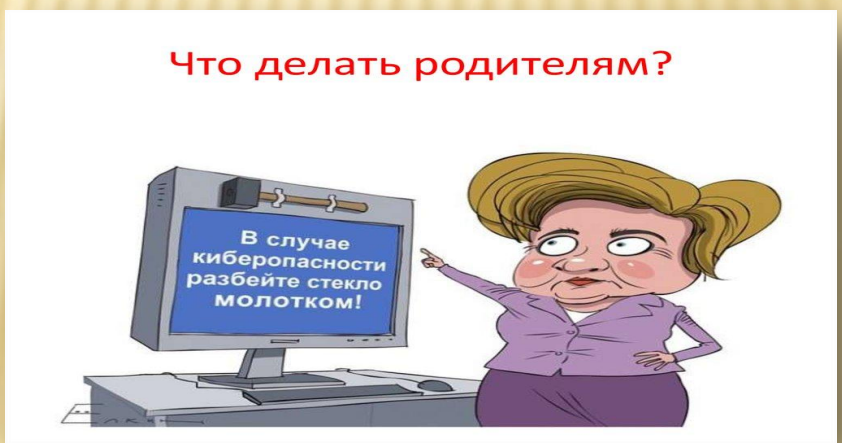
- недостаточное внимание родителей;
- неуверенность в себе и своих силах, застенчивость;
- недостаток общения со сверстниками и значимыми людьми;
- комплексы и трудности в общении;
- склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- отсутствие увлечений или хобби, любых привязанностей, не связанных с компьютером;
- желание быть «как все» сверстники.[1]

Группа риска и профилактика

- Группой риска в развитии интернет-зависимости являются подростки, что определяется особенностями данного возраста, психологически очень сложного и противоречивого, поскольку он связан с изменением их мотивационно-потребностной сферы, желанием реализовать имеющиеся возможности и оценить себя.
- Профилактика психического здоровья состоит в предупреждении возникновения любого рода зависимостей, поэтому особенно важно проводить такую работу среди людей, находящихся в группе риска.[1]



- Профилактика интернет-зависимости направлена на формирование следующих навыков: коммуникативных; конструктивного разрешения возникающих конфликтов и трудностей; саморегуляции как умения справляться со стрессами и негативными эмоциями и умения выражать их в социально приемлемой форме.
- Поэтому в рамках школьного образования необходимо посредством тренинга как метода активного обучения развивать навыки поведения в экстремальных ситуациях, справляться со стрессами, обучать стратегиям поведения в трудных психологических условиях быстро меняющегося мира, умению найти оптимальный путь для самореализации. Навыки, полученные в процессе обучения, способствуют снижению влияния различных факторов социальной дезадаптации.[1]



Рекомендации родителям

- 1. Поощряйте общение вашего ребёнка со сверстниками, принимая участие в организации его досуга.
- 2. Проявляйте интерес к увлечениям, поощряя и рекомендуя посещение соответствующих кружков и секций.
- 3. Уважайте в ребёнке индивидуальность.
- 4. Стремитесь вовремя уловить изменения в подростке.
- 5. Избегайте длинных объяснений или бесед.
- 6. Осуществляйте негласный контроль над своими детьми.
- 7. Развивайте адекватную самооценку и уверенность в себе, понимание своих достоинств и недостатков.
- 8. Если детей интересуют онлайн-игры на определённую тематику, предложите их аналог. Это может быть чтение книг на ту же тему.
- Помните, что ваша любовь и поддержка - самая важная помощь ребёнку.[1]

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ

- **Цель**: первичная профилактика компьютерной зависимости у подростков.
- **Задачи:**
- рассказать о признаках компьютерной зависимости, обратить внимание подростков на опасности, связанные с использованием компьютера, и интернета;
- создание условий для самопрезентации;
- повышение мотивации к обучению новым видам деятельности;
- тренировка навыка целеполагания и ответственности за реализацию своих желаний.
- **Содержание**
- Игра «Сделай шаг»
- Выявление знаний участников.
- Ознакомление с новой информацией.
- Отработка практических навыков.
  - Упражнение «Мне удается»
  - Упражнение «Лестница достижений»
  - Упражнение «Биль о правах»
  - Упражнение «Критическое мышление»
- **Домашнее задание**.
- Подумать, по каким признакам определяется полезность товара, обратить внимание на возможный вред для здоровья.

Помните, что ваша любовь и поддержка - самая важная помощь

Выполнили: студентки

2 курса, 1 группы, ПСП

гуманитарного факультета

Аракелян Лидия, Ушакова

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гилева Н. С. К вопросу о профилактике интернет-зависимости у подростков // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2016. №4 (26). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-profilaktike-internet-zavisimosti-u-podrostkov.
2. Диривянкина О. В., Смирнова А. С. Психолого-педагогическая профилактика интернет-зависимости у старшеклассников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 24. – С. 57–61. – URL: http://e-koncept.ru/2016/56413.htm.
3. Митичева Т. И., Хрустова Е. С. Психолого-педагогическая профилактика интернет-зависимости подростков // Молодой ученый. — 2017. — №5. — С. 509-511. — URL https://moluch.ru/archive/139/39259/
4. Оськина Н. Г. Проблема Интернет-зависимости: психолого-педагогическая трактовка // ОНВ. 2012. №3 (109). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problema-internet-zavisimosti-psihologo-pedagogicheskaya-traktovka.
5. Хентонен А. Г., Турчанинов С. В. Педагогическая профилактика интернет-зависимости у студентов младших курсов // Молодой ученый. — 2017. — №4. — С. 393-396. — URL https://moluch.ru/archive/138/38638/