

## **ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТЬ: ПРОБЛЕМА, ПУТИ РЕШЕНИЯ.**

Научно-технический прогресс, набравший в начале XXI века головокружительную скорость, послужил причиной появления компьютера, компьютерных технологий и технологий мобильной связи. Современный человек взаимодействует с компьютером и мобильным телефоном постоянно - на работе, в школе, дома, в машине. Компьютеры и телефоны стремительно внедряются в человеческую жизнь, занимая свое место в нашем быту, а мы зачастую не осознаем того, что начинаем во многом зависеть от работоспособности этой дорогостоящей техники. Вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры, которые сразу же нашли массу поклонников. Активное развитие мобильной индустрии, рост количества игровых веб-сайтов в сети Интернет и мобильного Интернета весьма негативно сказывается на многих функциях человеческого организма. Ученые уже давно доказали, что излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия, как для физического, так и для психологического здоровья человека любого возраста. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Здесь можно вспомнить и о высшей нервной деятельности, а также эндокринной, иммунной и репродуктивной системах. Не в меньшей, а то и большей степени сказанное касается и костно-мышечного аппарата человека. 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. Мрачным последствием несоблюдения несложного комплекса правил пользования компьютером могут являться и варикозное расширение вен на ногах. Безусловно, все перечисленные выше заболевания не могут не оказать отрицательного воздействия на психическое состояние человека.

Увлекаясь современной техникой, ребенок гораздо меньше интересуется обыкновенными игрушками и постоянно стремится к монитору компьютера и трубке телефона. Ни у кого не вызывает

сомнения: для многих взрослых они стали интереснее книг, театров и телевидения, а для многих детей – важнее учебы и живого общения со сверстниками.

Подобные увлечения могут сильно повлиять на формирование личности в период активной социализации, социально-психологической адаптации, усвоения социальных ролей, ролевой идентификации личности.

Мобильные телефоны стали одной из проблем современной школы. Мелодии, звучащие на уроках, и посылаемые SMS отвлекают ребят и мешают им; кражи телефонов провоцируют конфликты в школе и жалобы родителей; излучение от сотовых телефонов оказывает вредное воздействие на здоровье растущего организма.

Наиболее часто влиянию компьютера подвержены подростки и дети младшего школьного возраста. Они настолько вживаются в компьютерную игру, что им там становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни.

Подростка, прежде всего, привлекает наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого, возможность самостоятельно принимать любые решения, вне зависимости от результата, к которому они могут привести.

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.

Особенно подвержены психической зависимости от компьютера подростки. Ведь они быстро приспосабливаются к

окружающему миру, и к миру компьютеров тоже. Отмечается, что дети, проводящие очень много времени за компьютером, перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, снижается эффективность работы некоторых видов памяти.

Одной из задач деятельности социально-реабилитационного центра является формирование, сохранение и укрепление здоровья несовершеннолетних. Для решения данной задачи возникает необходимость внедрения в воспитательный процесс инновационных технологий по профилактике компьютерной и мобильной зависимости.

В отделении дневного пребывания социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Алые паруса» проходят реабилитацию несовершеннолетние, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации и социально опасном положении. Эта категория детей имеет ряд отклонений поведенческого характера, которые обусловлены неустойчивостью психики и проявляются в повышенной возбудимости, импульсивности, пугливости и страхах, пессимизме и равнодушии, безучастности, порывистости и противоречивости поведения. Задача педагога – скорректировать эти недостатки в процессе организации занятий по профилактике компьютерной и мобильной зависимости.

В целях профилактики компьютерной зависимости в отделении дневного пребывания МКУ СРЦН «Алые паруса» реализуется программа «Профилактика компьютерной зависимости», направленная на создание условий для профилактики компьютерной зависимости, на организацию просветительской и информационной работы в этом направлении. Проводятся занятия, где в разнообразных формах (беседы, викторины, беседы с элементами игры, информационно-коммуникационные занятия, игры, видеолектории) рассказывается о профилактике Интернет-зависимости, организуются лекции врача, целью которых является формирование ответственности за свою жизнь и здоровье. Инспекторы ОПДН приводят не только статистические данные, но и криминальную сводку по преступлениям, совершенные подростками в районе и городе, но и объясняют воспитанникам, к чему могут привести компьютерные игры.

Суть профилактики, в рамках программы «Профилактика компьютерной зависимости», состоит в том, чтобы выявить степень предрасположенности, а затем снизить уровень вероятности возникновения данной зависимости. То есть после профилактических занятий воспитанник сможет более спокойно относиться ко всему, связанному с современными технологиями.

Одним из механизмов профилактики Интернет-зависимости является формирование навыков межличностного общения, что в целом способствует повышению уровня личностных качеств несовершеннолетних. С этой целью проводятся такие мероприятия: беседа «Интернет – добро или зло?», игровой диспут «Интернет: друг или враг?», групповое занятие «Вне зависимости», дискуссия «Виртуальная агрессия». И уже есть результаты: воспитанники больше времени проводят в совместных играх, активно участвуют в интеллектуальных занятиях, проявляют интерес к творческим мероприятиям и меньше проявляют желание уединиться с телефоном.

Программа предусматривает мониторинг результатов работы на начальном и завершающем этапе реализации программы. Кроме того, предусмотрено обеспечение необходимой коррекционной работы.

Работа в рамках программы осуществляется путем организации и проведения мероприятий, направленных на приобретение навыков социального взаимодействия, такие как конкурс на создание социальной рекламы: «Альтернатива Интернету!», круглый стол «Безопасный интернет», а так же создаются условия для раскрытия и совершенствования внутренних ресурсов личности, развитие умений и навыков самоконтроля и саморефлексии: тренинг «Общение, самооценка, тревожность», релаксационные занятия: «Слушай тишину», «Думай о дыхании», «Семь свечей»

Работа будет эффективной только в том случае, если она проводится в системе. Единые требования к несовершеннолетним со стороны педагогов и родителей — важный аспект, без которого результативность будет минимальной. К тому же единство требований — важный принцип в работе с несовершеннолетними, который способствует профилактике интернет зависимости. С этой целью проводятся систематические беседы с родителями «Интернет-зависимость. Причины, последствия, рекомендации»,

«Ребенок и компьютер. Опасная грань» и выпускается «Вестник для родителей» по темам: «Профилактика интернет зависимости», «Интернет-зависимость: мифы и реальность», «Компьютер. За и против», а так же разрабатываются буклеты, рекомендации и памятки, содержащие самые актуальные вопросы по профилактике интернет зависимости.

Главное в работе с несовершеннолетними в отделении дневного пребывания — уважать достоинство воспитанника и помнить, что причину нужно не всегда искать в ребенке, но и в его окружении. Это позволит не только правильно выстроить работу, но и достичь высоких результатов.

#### Литература

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. – Москва-Воронеж. – 2000.-106с.
2. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом//Мир семьи. – 2004. - № 13-17с.
3. Кузнецов Г. Поход за силой//Компьютера. – 2000. - № 18- 24-45с.