



Методические рекомендации для педагогов и родителей (законных представителей несовершеннолетних) по предотвращению кибераддикции в подростковом возрасте

Составитель:
Орловский Д. С. – студент 4 курса ФСПП
Руководитель – Пилипенко А. В. – кандидат
педагогических наук, доцент

1

Кибераддикция

- это форма психологической зависимости, которая проявляется в навязчивом увлечении различными информационными ресурсами и техническими средствами.



2

Компьютерная
аддикция - это
патологическое
пристрастие человека к
работе или проведению
времени за
компьютером



3

Виды кибераддикции

Сетеголизм:

- зависимость от нахождения человека в сети Интернет; характеризуется длительным пребыванием в виртуальном мире



4

Хакерство:

вид деятельности, характеризующийся увлечением поиском информации и применением таких знаний. Чаще всего хакерами становятся в подростковом возрасте, возможно, компенсируя этим недостаточную развитость социальных навыков.



5

Геймерство:

- зависимость от компьютерных игр



6

Селфи-зависимость:



- это явление, когда человек становится зависимым от создания и публикации селфи в социальных сетях

Кибер-серфинг:



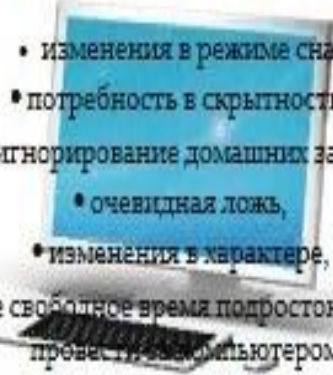
- это путешествие в Интернете без определенного назначения или цели

Кибер-шопинг:

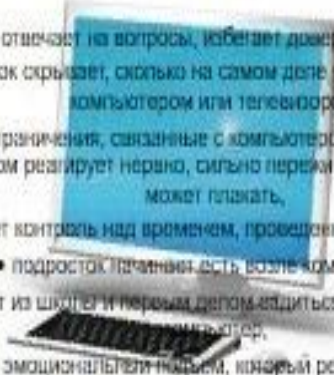


- Это процесс покупки товаров в интернет-магазинах

Признаки кибераддикции

- 
- изменения в режиме сна,
 - потребность в скрытности,
 - игнорирование домашних забот,
 - очевидная ложь,
 - изменения в характере,
 - все свое свободное время подросток стремится провести за компьютером,
 - происходит постепенная утрата контакта с родителями

Признаки кибераддикции

- 
- формально отвечает на вопросы, избегает длительных разговоров,
 - подросток скрывает, сколько на самом деле времени провел за компьютером или телевизором,
 - на любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать,
 - теряет контроль над временем, проведенным за экраном,
 - подросток плачет и ест возле компьютера,
 - приходит из школы и первым делом садится перед и включает компьютер,
 - непонятный эмоциональный настрой, который резко сменяется дурным настроением

Диагностические методики по выявлению кибераддикции:

- Тест-опросник С. В. Ковалева «Определение уровня самооценки»;
- Методика «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Ботьбот;
- Способ диагностики Интернет-зависимости В. Лоскутовой (русскоязычная адаптация опросника К. Янг);
- Тест Г.В. Лозовой на наличие зависимостей;
- Тест Такера модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних Кобыгиной И.А.;
- Шкала интернет-зависимости Чена - шкала CIAS.



Рекомендации родителям «Как помочь подростку справиться с киберзависимостью?»

- Наблюдайте за временем, проводимым подростком за компьютером и интернетом, и создайте расписание, которое включает время на учебу, физические упражнения и социальные контакты.
- Установите ограничения на время использования компьютера и Интернета, а также на игры и социальные сети, чтобы контролировать потребность подростка в использовании электронных устройств.
- Создайте зону компьютера в общественном месте, где можно легко наблюдать за действиями подростка в Интернете, и обсуждайте о возможных проблемах социальной сети и используйте стандартные дополнения для контроля детских аккаунтов.

RECOMMENDED



Рекомендации родителям «Как помочь подростку справиться с киберзависимостью?»

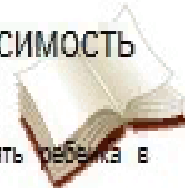
- Организуйте активности, направленные на развитие социальных и других навыков, включая участие в спортивных мероприятиях, клубах по интересам и волонтерских проектах, чтобы помочь подросткам наладить связи вне сети.
- Стимулируйте здоровое поведение, особенно физическую активность, личное общение и здоровое питание.

RECOMMENDED



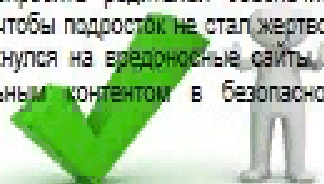
5 книг для родителей про зависимость от гаджетов

- Элизабет Килби «Гаджетомания: как не потерять ребенка в виртуальном мире»;
- Дани Мадлен «Интернет, телевизор, видеоигры. Верная дозировка и правила применения»;
- Даниел Сибберг «Цифровая диета. Как победить зависимость от гаджетов и технологий»;
- Оранж Т., О'Флинн Л. «Медиадиета для детей. Руководство для родителей: как преодолеть зависимость от телевизора»;
- Круляк Лев Григорьевич «Свобода от зависимости. Что семья должна знать о наркотиках, компьютерных и азартных играх».



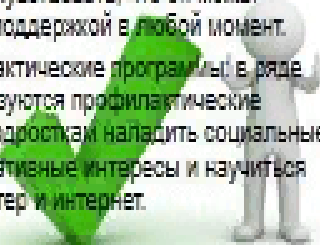
Рекомендации для классных руководителей

- Общение с подростком: попробуйте узнать больше о причинах его зависимости от компьютера и интернета. Спросите, зачем ему нужно столько времени в онлайн, чем он занимается и как он почувствует себя, если запретят ему использование компьютера и Интернета на некоторое время.
- Создайте безопасную среду: попросите родителей обеспечить безопасность Интернета в доме, чтобы подросток не стал жертвой онлайн-наругательства и не наткнулся на вредоносные сайты, а также наслаждаться увлекательным контентом в безопасном режиме.



Рекомендации для классных руководителей

- Создайте расписание занятий: помогите подростку создать занятия вне компьютера, включая время для учебы и контактов со сверстниками.
- Поддержка: помогите подростку чувствовать, что он может обратиться к вам за помощью и поддержкой в любой момент.
- Направьте подростка на профилактические программы: в ряде школ, в настоящее время организуются профилактические программы, которые помогают подросткам наладить социальные компетенции, развивать альтернативные интересы и научиться правильно использовать компьютер и интернет.



Несколько правил, которые могут помочь подросткам правильно использовать компьютер и Интернет, а также обеспечить их максимальную безопасность в сети

- Используйте пароли, но не делитесь ими. При использовании различных сервисов и социальных сетей, подросткам рекомендуется использовать пароли, которые можно запомнить, но не сообщать их другим людям.
- Следите за конфиденциальностью. Никогда не давайте персональную информацию о себе, своих близких или друзьях в Интернете без ведома родителей.

