

## ПРОФИЛАКТИКА АДДИКЦИИ ИНТЕРНЕТ–ОБЩЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

*Мавлеева Е.А., методист ГБУДО НО ЦППМСП,*

В современном информационном обществе трудно представить жизнь человека без интернета. Активными пользователями сети интернет стали и несовершеннолетние, которых привлекают социальные сети, форумы и чаты, онлайн-дневники, компьютерные игры, поисковые системы.

Однако патологическое использование интернета рассматривается как интернет-зависимость, или интернет-аддикция. Данное понятие ввел нью-йоркский психиатр А.Голдберг, понимая под этим выражением поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь. Интернет-аддикция – это непреодолимое желание подключиться к интернету в режиме оффлайн и неспособность завершить сеанс, находясь в режиме онлайн [4].

Таковыми интернет-зависимыми становятся, в первую очередь, подростки с коммуникативными проблемами и невозможностью самовыражения в реальном мире. Аддикции интернет-общения – это один из видов интернет-зависимости.

Интернет делают притягательным следующие свойства:

- 1) Возможность анонимного общения, т.е. люди могут общаться друг с другом без имени, пользуясь «логином», присвоенным при регистрации.
- 2) Возможность интерактивной реализации своих представлений, фантазий, не возможных в обычном мире (в том числе создание новых образов «Я» в ролевых играх, чатах и т.д.)
- 3) Возможность нового собеседника, удовлетворяющего практически любым качествам (заметим, что нет необходимости удерживать внимание одного собеседника – в любой момент можно найти нового)[4].

Несмотря на безусловную пользу и удобство интернета, воспринимаемого в качестве инструмента жизнедеятельности общества, недостатки здесь тоже имеются. Основная опасность сети интернет в иллюзорности воспринимаемой и получаемой информации. Ребенок на самом деле находится в одиночестве перед электронным устройством, а у него создается иллюзия полноценного общения. Свободный доступ в интернет отбивает желание развивать взаимодействия и строить отношения с обществом на реальном, не виртуальном уровне.

Результаты исследований личностных особенностей пользователей сети интернет и специфики его влияния на развитие личности показывают о необходимости профилактики интернет-аддикции несовершеннолетних.

В исследованиях К.Янг было выявлено, что при включении в виртуальную группу онлайн-зависимые становятся способными принимать

достаточно большой эмоциональный риск посредством высказывания суждений, которые наиболее противоречат высказыванию других людей о взглядах на жизнь, религии и т.п. В условиях реальной жизни подобные мнения они не могут высказывать даже самым близким [3].

И отсутствие ответственности за свои слова и действия подросток может перенести из виртуального мира в реальный. Взрослым важно научить подростка не замещать реальную жизнь виртуальной.

Основными причинами интернет-зависимости несовершеннолетних можно выделить следующее:

- недостаток внимания и общения со сверстниками и значимыми взрослыми;
- комплексы и трудности в общении;
- интерес подростков ко всему новому;
- склонность подростка быть похожим на сверстников и следовать за ними;
- отсутствие у подростка увлечений, или хобби.

Учитывая психологические особенности развития несовершеннолетних, следует проводить комплексную профилактическую работу по аддикции интернет-общения у несовершеннолетних [2].

Уровни профилактической работы, технологии и формы профилактики представлены в таблице.

Уровень профилактической работы	Технологии профилактики	Формы профилактики
Первичная профилактика направлена на то, чтобы интернет-зависимость не появилась. Профилактика направлена на улучшение психической адаптации учеников, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития интернет-зависимости и возможными ее последствиями.	Информационные технологии – предоставление подросткам, родителям и педагогам информации о причинах, последствиях, симптомах интернет-зависимости, ориентир на здоровый образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- классные часы,</li> <li>- информационные стенды,</li> <li>- профилактические уроки,</li> <li>- игровые упражнения,</li> <li>- родительский тренинг-семинар,</li> <li>- дискуссии,</li> <li>- телефон доверия и т.д.</li> </ul>
	Образовательные технологии направлены на обучение школьников рациональному использованию компьютера и Интернета.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тренинги,</li> <li>- игротерапия,</li> <li>- драмотерапия,</li> <li>- программы обучения педагогов, психологов и социальных педагогов, родителей</li> </ul>
	Технологии занятости	- различные виды

	<p>– одни из наиболее эффективных способов, ведь подростки пытаются найти себя в чем-то и реализоваться.</p>	<p>досуговой деятельности: спортивные секции, музыкальные школы, различные клубы и кружки по интересам, - дополнительное образование, - временное трудоустройство</p>
	<p>Формирование гармоничных взаимоотношений в семье, доверительные отношения между родителями и детьми</p>	<p>- общие интересы всех членов семьи, - умеренный контроль над действиями ребенка, - консультирование родителей школьника, - рекомендации по организации досуга и свободного времени их ребенка вне интернета</p>
	<p>Религиозные (духовно-нравственное развитие) технологии включают в себя работу с внутренним миром ребенка, придание смысла, ценности его жизни.</p>	<p>- помощь в самопонимании самого себя, раскрытие внутренних скрытых резервов личности через обсуждение проблемных ситуаций, - изучение литературы с обязательным обсуждением прочитанного</p>
<p>Вторичная профилактика направлена на более раннее выявление интернет-зависимости и ее коррекцию на ранних стадиях</p>	<p>Психолого-педагогическая технология включает в себя несколько блоков: дидактический</p>	<p>- индивидуальные беседы, - специальные беседы с школьными психологами и социальными педагогами, приглашенными специалистами</p>
	<p>социально-психологический</p>	<p>- диагностическое обследование трудновоспитуемых подростков, - составление социальных карт, - индивидуальная</p>

		(консультативная, коррекционная, психотерапевтическая) беседа, - индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение, - составление плана конкретных мер по устранению отрицательных факторов семейного и школьного воспитания, стихийно-группового общения и его реализация
	досугово-воспитательный	- внеклассных занятий в группах по интересам, - привлечение подростков к общественно полезной деятельности и социальному творчеству
Третичная профилактика направлена на недопущение перехода на более тяжелые стадии интернет-зависимости.	Технологии представляют собой уже коррекцию поведения при участии психолога и психотерапевта.	- психотерапевтические групповые и индивидуальные сеансы

Все профилактические мероприятия можно разделить на две группы. Первая ориентирована на использование внешних ресурсов (досуговая деятельность, профилактический урок, телефон доверия и др.), а вторая на использование внутренних ресурсов (дискуссии, тренинги, игры и др.) подростка в профилактике интернет-зависимости. Все это должно способствовать становлению самопонимания у подростков.

Исходя из представленных технологий и форм профилактической работы, можно сделать вывод, что в первую очередь необходимо развивать ценностно-смысловые ориентиры несовершеннолетних. Практика показывает, что у подростков со сформированными убеждениями гораздо меньше риска возникновения аддиктивного поведения.

Важным инструментом в профилактике интернет-зависимости является семья. Необходимо формировать гармоничные отношения в семье. Родителям следует организовывать совместный досуг и общение с

ребенком, интересоваться его чувствами, переживаниями и нуждами. Совместная деятельность сближает ребенка и родителя, развивает доверительные отношения. Также родители должны помнить, что подросток в своем возрасте стремится к самовыражению, получению успеха в среде сверстников. Поэтому запрет на использование компьютера и интернета приведет только к ухудшению детско-родительских отношений.

Таким образом, подростковый возраст является сложным «кризисным» этапом развития и становления личности. На основе формирования мотивационной и ценностно-смысловой сфер происходят изменения в психофизиологическом и социально-личностном плане несовершеннолетних. При таких условиях могут проявляться особенности отклоняющегося поведения, как следствие, риск развития аддикции интернет-общения. Активное применение различных подходов к профилактике зависимых форм поведения несовершеннолетних в рамках образовательного пространства представляется особенно актуальным и важным.

#### Литература:

1. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография [Текст]. – Днепропетровск: Пороги, 2006.- 196 с.- ISBN 966-525-697-1
2. Любаев Д.В., Любаев А.В. Психологическая характеристика детей подросткового возраста с зависимостью от компьютерных онлайн-игр [Электронный ресурс]// Молодой ученый.- 2018. - №1. – С.98-100 - URL <https://moluch.ru/young/archive/15/1085/> (дата обращения: 13.12.2019).
3. Патрикеева Э.Г., Соловьева О.А., Селезнева Т.А. Влияние виртуального пространства сети Интернет на жизненные ценности современной молодежи [Электронный ресурс]// Молодой ученый.- 2015. - №10. – С.1342-1346 URL <https://moluch.ru/archive/90/18990/> (дата обращения: 13.12.2019)