

- Шкала интернет-зависимости Чена.
- Карта динамического наблюдения для родителей.

Позволяет оценить динамику развития увлеченности гаджетами, увидеть риски. В карту вносятся основные параметры наблюдения (с учетом возраста ребенка) и в течение примерно 2 недель происходит наблюдение и фиксирование результатов.

ВОЗМОЖНЫЕ КРИТЕРИИ:

1. Сколько времени ребенок у экрана в день.
2. Какая длительность у каждого подхода к гаджету.
3. Как ведет себя ребенок, когда пора выключать экран.
4. Просит ли гаджет или экран в перерывах.
5. Соблюдает ли ребенок договоренности о количестве экранного времени.
6. Затягивает ли время в экране сознательно и др.

ИНСТРУМЕНТЫ РАБОТЫ С ЗАВИСИМОСТЬЮ

1. Периодический цифровой детокс (англ. Digital detox) – временный сознательный отказ от использования смартфонов, компьютеров, планшетов и других устройств с целью снятия стресса, погружения в реальное общение, творчество или работу.
 2. Согласованная позиция родителей (неконфликтующие позиции обоих родителей).
 3. Метод таймера.
- Все, вызывающее сильное увлечение, сразу строго дозировать!
4. «Места, свободные от гаджетов» (и определенные ситуации, когда нельзя пользоваться).
 5. Программы-помощники, учитывающие экранное время.
 6. Стратегия «результативного промедления».
- Притормаживать вступление в цифровую гонку (оттягивать время знакомства с гаджетами, покупки гаджета).

УСПЕХОВ В РАБОТЕ!

Проект «Факультет родительских наук» БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

Серия «В помощь специалисту по работе с семьей и детьми»

Составитель:
доцент кафедры психологии и педагогики
Вологодского государственного университета,
кандидат психологических наук
Вадурина Елена Николаевна.

Проект осуществляет свою деятельность
на базе БУ СО ВО «Территориальный центр
социальной помощи семье и детям»
г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61



Руководитель проекта:
**Кондакова
Светлана Григорьевна**



8 (8172) 54-41-43
+7 (921) 149-49-75



fakultet35@mail.ru
<https://родителям35.рф> и дорога-к-дому.рф



ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Проект «Факультет родительских наук»
БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

Серия «В помощь специалисту
по работе с семьей и детьми»



Уважаемые специалисты, данная информация поможет вам организовать работу по профилактике интернет-зависимости у детей!

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА ДЕТЕЙ

- Потеря интереса к другим видам деятельности, к учебе (в интернете ярко, интересно, динамично, у ребенка все получается, постоянные поощрения; другие виды деятельности в сравнении – скучно, трудно, не все могу, ругают).
- На когнитивные процессы: мышление, внимание, память (например, мышление становится принципиально другим — более поверхностным, фрагментарным, клиповым и примитивным).
- На эмоциональное состояние (более возбудимы, раздражительны, агрессивны).
- На физическое и психическое здоровье детей (расстройства сна, снижение двигательной активности, головные боли, боли в спине, депрессивные состояния, суицидальные мысли и др.).
- На поведение детей (нежелание отвлекаться, сужение круга общения, нерегулярное питание, пренебрежение учебой, пренебрежение к собственному здоровью, лживость, денежные долги).

Интернет-зависимость – это вид нехимической адриналиновой зависимости; пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

СТАДИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

1. Стадия увлечения на фоне освоения.

Специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

2. Стадия увлеченности.

Игра на этом этапе принимает систематический харак-

тер. Если подросток не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности тормозится какими-либо обстоятельствами, возможны достаточно активные действия по устранению этих обстоятельств (проявления – ребенок постоянно просит гаджет).

3. Стадия зависимости.

Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир.

4. Стадия привязанности.

Проблема плавно переходит в хроническую форму. Зависимость от интернета сохраняется, но уже в неактивной форме, и усиливается при стрессе или при появлении новых интересных тем.

ВИДЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1. Игровая (человек запоем играет в групповые игры по сети или индивидуально).

2. Сетевая (человек не может обойтись без интернет-общения на форумах или в соцсетях).

3. Веб-серфинг (проявляется в виде бесконечного бесцельного брожения с сайта на сайт).

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером или гаджетом.
- Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
- Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным.
- Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
- Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
- Ребенок 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.
- Ребенок начинает есть возле компьютера.
- Ребенок уже с утра начинает просить мультики или компьютер.
- Ребенок приходит из школы и первым делом садится перед гаджетом или включает компьютер.
- Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре.
- Завязатого компьютерщика можно отличить сразу. Он обращен внутрь себя, не замечает или игнорирует внешние события, плохо адаптируется к реальной жизни.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

1. Родители уделяют ребенку мало внимания.

2. Проблемы ребенка в социуме.

Стремление заменить реальное общение виртуальным может быть вызвано тем, что индивиду по каким-либо причинам некомфортно пребывать в социуме и выстраивать коммуникации. В связи с этим возникает стремление максимально сузить время, проводимое среди людей, или полностью заменить его на общение посредством использования интернета.

3. Отсутствие интересов.

ДИАГНОСТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- Тест Такера на выявление игровой зависимости.
- Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Ботьбот).
- Тест на детскую интернет-зависимость (С.А. Кулаков).