

## Интернет-зависимость как проблема подрастающего поколения

Научный руководитель – Слесарева Екатерина Александровна

*Смирнова Ольга Алексеевна*

*Студент (специалист)*

Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, Москва,  
Россия

*E-mail: olga.gold.bebi.00@mail.ru*

Тема исследования «Интернет-зависимость» близка всем нам, так как быстрое распространение новых информационных технологий становится одним из атрибутов современности, которое иногда приводит к беде. Потрясает то, что многие подростки, уделяя слишком много времени соцсетям, вступают в закрытые группы в «ВКонтакте», такие, как Синий Кит, организующие самоубийства подростков посредством психологического давления и зловещих квестов.

Конечно же, в 21 веке трудно представить человека, который бы не пользовался Интернетом. Интернет повсюду - он стал частью повседневной жизни людей. И, особенно, подростков, которые уже не могут представить свою жизнь без компьютера, подключённого к сети. В данной работе я попробую доказать, что Интернет - зависимость является проблемой нашего поколения, и сотрудники ПДН ведут работу, объясняя, с какими опасностями может столкнуться в виртуальном мире подросток.

Актуальность исследования очень важна в связи с ростом количества пользователей интернета. Выбранная мной тема не вызывает сомнений: во-первых, по статистике: в мире интернет - зависимых в четыре раза больше, чем наркозависимых.

Интернет не бесплатен, но его неограниченная возможность обмена информацией привлекает всех, поэтому люди платят деньги за доступ в Интернет. Бесспорно, что всю необходимую нам информацию мы можем получить, не отходя от экрана монитора, планшета или любимого гаджета.

Родители маленьких детей, чтобы ребенок не мешал заниматься своими делами, дают им гаджеты, подключенные к Сети. Все это ведет к увеличению числа зависимых от интернета людей.

Слайд

Чем же привлекают нас соцсети?

Люди, занимающиеся разработкой социальных сетей, делают все, чтобы сделать их с каждым днем лучше, интереснее, красочнее. Чтобы зайдя на сайт, человек проводил там как можно больше времени, а желательнее еще раскошелиться и что-то купил. Нет никаких сомнений в том, что мы можем получить всю необходимую нам информацию, не покидая экрана монитора, планшета или любимого гаджета.

Слайд

Продолжать этот список заслуг можно долго. Но есть и один огромный минус — проблема зависимости от социальных сетей.

Нашу жизнь вряд ли можно представить без персонального компьютера. Распечатать текст или фотографии, обменяться полезной информацией на большом расстоянии, обработать огромное количество данных - все это стало возможным благодаря использованию

компьютеров. Мы пользуемся ими даже без крайней необходимости. Социальная сеть поработила многих из нас, и мы даже согласны тратить на нее деньги, не получая ничего взамен. Интернет-зависимость - это проблема нашего поколения, а инспектора по делам несовершеннолетних ведут работу, объясняя, с какими опасностями может столкнуться подросток в виртуальном мире

Слайд

Общаться в соцсетях гораздо проще, присутствует определенная безликость. Ведь можно зарегистрироваться не только под своим именем, а и под вымышленным псевдонимом, а вместо своей фотографии разместить аватар (картинку) или чужую фотографию. Можно писать все, что угодно, оскорблять, «троллить», по-настоящему отвечать за свои высказывания ведь не придется!

Выложив в Сеть информацию личного характера, мы не можем быть уверены в её неприкосновенности.

Часть из нас рассматривают социальные сети не только как источник получения необходимой информации, общения, самореализации. Безусловно, есть много обсуждений, в которых люди делятся своим опытом, где им помогают получить ответ на важный вопрос [10], но есть также много общения ни о чем, времяпровождение в пустую.

Слайд

Согласитесь, что для многих из нас проверка соцсетей стала почти работой. Подростки пролистывают ленту новостей, ставят лайки, пишут сообщения и панически боятся пропустить хоть что-то. Они играют во множество игр и участвуют в опросах. Быстрота и доступность - важные предпосылки формирования любой зависимости. Человек ищет самые легкие пути для достижения удовольствия, пусть эти пути неэффективны и приводят к вредным последствиям.

Слайд

Некоторые пользователи сети начинают испытывать азарт, находясь в Интернете. Желание завести как можно больше знакомых или скачать побольше интересной информации заставляет их находиться в виртуальном пространстве всю ночь. Так развивается интернет-зависимость, а точнее психическое расстройство, характеризующееся потерей самоконтроля, непреодолимым желанием находиться постоянно в сети и неспособностью оттуда выйти.

Самое страшное, когда подростки находят отдушину в интернете, так как родители постоянно заняты работой, и словно отгораживаются от проблем ребёнка, который чувствует себя очень одиноким. Тем самым, ребёнок находясь в соцсетях, восполняет общение и эмоции, которых ему не хватает в реальной жизни. Когда подросток чувствует, что его не понимают, не слышат, он замыкается, демонстрируя в соцсети своё состояние. К сожалению, некоторые закрытые группы, берут на вооружение таких подростков и с помощью игр, те прибегают к суициду, который можно назвать «криком о помощи». Во избежание самого страшного, такие семьи находятся под контролем сотрудников ПДН.

Слайд

Существует движение «Инсайдеры», которое также пытается помочь зависимым игрокам, и участвует в некой игре, цель которой — помочь склонным к самоубийствам подросткам.

В конце ноября один из организаторов игры запустил популярное закрытое сообщество, а также сделал веб-страницу с таймером, символизирующим момент окончания игры. Цель была проста — завлечь подумывающих о самоубийстве одиноких подростков в группы, где публиковались загадочные видео и символика, после чего «Инсайдеры» вступали

с ними в переписку и пытались отговорить их от совершения необдуманных поступков.

Слайд

Слайд

Чтобы решить проблему интернет-зависимости к каждому подростку необходимо выработать свой индивидуальный подход, который бы учитывал индивидуальные особенности ребенка, его интересы, отношения с родителями, ситуацию в семье в целом и то, насколько сильна зависимость от интернета. Часто для этого имеет смысл получить консультацию психолога, который не вовлечен в семейную ситуацию и может увидеть ее со стороны, более нейтрально.

Подростки — это наиболее уязвимая группа для развития интернет зависимости, плохие последствия которой могут сказываться во всех отношениях их жизни. В такой ситуации родительский контроль — самое главное условие, чтобы ребенок избежал проблем, к которым может привести чрезмерное просиживание у монитора компьютера.

Запрещать пользоваться Интернетом не стоит, поскольку, как известно «запретный плод - сладок».

Слайд

На начальном этапе появления Интернет- Зависимости. Родители смогут помочь ребенку справиться с данной проблемой, придерживаясь этих правил:

1. Следите за соблюдением баланса между временем, проводимым в сети и вне ее. При борьбе с интернет зависимостью правильным будет комплексный подход. 2. Если интернет - средство общения с миром для застенчивого или закомплексованного ребенка, помогите ему завести интересные ему

знакомства вне сети, поощряйте встречи с друзьями. 3. Разнообразьте детский досуг. Проводите с ребенком больше времени, беседуйте, играйте, гуляйте. Пусть ему будет интересней быть с семьей, чем с компьютером. Запишите его в кружок или секцию. Там он будет проводить время с пользой и удовольствием, общаясь с товарищами. 4. Подайте ребенку пример: сделайте ваш интернет-серфинг открытым для него. Пусть он на вашем примере поймет, что каким бы приятным времяпрепровождение в интернете не было, использование его должно быть рациональным и ограниченным во времени.

5. Структурируйте время, проводимое вашим ребенком за компьютером. Обговорите с ним, сколько минут выделяете ему на познавательную деятельность, а сколько на игры, как долго он может общаться в соцсетях и чатах. И конечно, контролируйте исполнение им договоренности. 6. Отслеживайте, какие ресурсы посещает ребенок в интернете. Поставьте защиту, регулярно проверяйте историю посещений. Ребенок должен посещать сайты, одобренные вами. Регулярная профилактика позволит избежать зависимости от интернета у ребенка. Научите его рациональному подходу к пользованию глобальной сетью. Пусть интернет обогатит жизнь ребенка новыми знаниями, но не крадет у него драгоценное время для развития, отдыха и общения.

Слайд

Деятельность инспектора по делам несовершеннолетних играет важную роль в борьбе с Интернет- зависимостью, так как необходимо найти подход к каждому ребенку, выявить причины долговременного провождения в интернете, а также найти способ, чтоб решить данную ситуацию.

Интернет - часть жизни современного человека. Ведь можно у себя дома, сидя за компьютером, работать, общаться заказывать вещи, технику, продукты через интернет магазин, находить готовую информацию, смотреть часами фильмы, передачи и многое другое.

Интернет- всемирная паутина, как же точно это определение! Владельцы сайтов и

соцсетей словно пауки затягивают в свои сети слабых духом, неуверенных в себе ребят.  
Что бы мне хотелось сказать нашему поколению?

Планируйте свой день, больше читайте, занимайтесь спортом, будьте бдительны, пользуйтесь интернетом не во вред себе!