



ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ?



Интернет-зависимость – это патологическое состояние, характеризующееся неконтролируемым желанием проводить большое количество времени в сети.

Признаки интернет-зависимости:

- потребность постоянно проверять уведомления и обновления социальных сетей,
- раздражительность и агрессия при попытке ограничить доступ к гаджетам,
- снижение интереса к учебе, хобби и общению вне интернета,
- трудности засыпания и бессонница,
- проблемы с концентрацией внимания и памятью.

Причины возникновения интернет-зависимости

- Недостаточная социализация.
- Потребность в самовыражении.
- Отсутствие самоконтроля.
- Эмоциональная неудовлетворенность.
- Низкая самооценка. Для некоторых подростков виртуальное пространство становится

Рекомендации родителям:

- организуйте онлайн-досуг ребенка: развивающие занятия, видеоуроки на проверенных цифровых платформах; фильмы, каналы с видеоконтентом;
- для детей до 14 лет установите соответствующие настройки («семейные», «детские»), минимизирующие встречи с деструктивным контентом;
- способствуйте вовлечению ребенка в реальные группы сверстников (кружки, секции, лагеря и т. д.);
- обратите внимание подростков на опасность общения в Интернете с незнакомцами;
- договоритесь с ребенком о доступном количестве сетевой активности в сутки;
- развивайте цифровую грамотность ребенка;
- расскажите, что в случае встречи в Интернете с неприятным и пугающим контентом, он может поделиться этими фактами с родителями;
- при обнаружении признаков деструктивного поведения ребенка обратитесь за помощью к специалистам (психологи, службы горячей линии).





КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ: ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ

Полезьа компьютерных игр

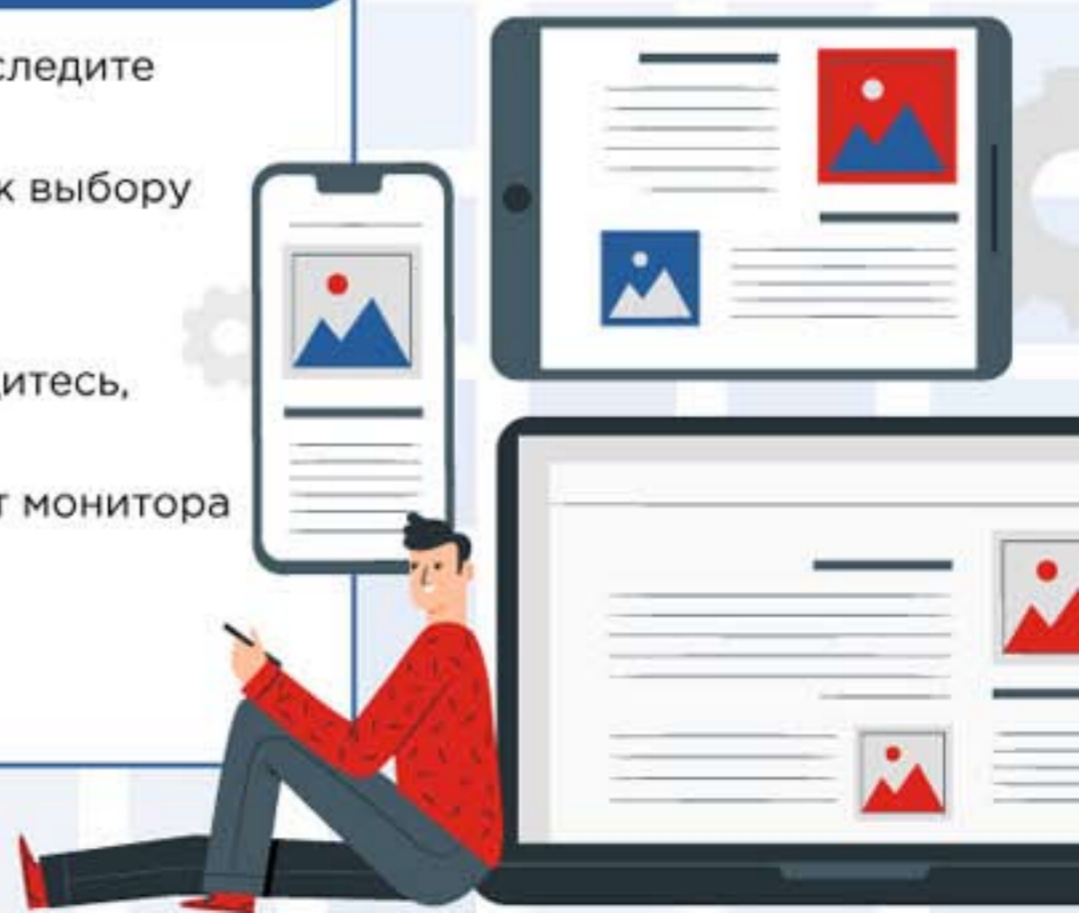
- Игры стимулируют мышление, память, реакцию и способность быстро принимать решения.
- Многопользовательские игры помогают развивать коммуникативные навыки и умение работать в команде.
- Некоторые исследования показывают, что умеренное игровое время помогает снять стресс и напряжение.
- Существуют образовательные игры, способствующие изучению иностранных языков, математики, физики и других дисциплин.

Потенциальный вред

- Чрезмерное увлечение компьютерными играми может стать причиной психологической зависимости, приводящей к проблемам с учёбой, общением и здоровьем.
- Долгое сидение за компьютером негативно влияет на зрение, осанку и общее физическое состояние организма.
- Агрессивные и жестокие игры могут способствовать повышению уровня агрессии и снижению эмпатии.
- Современные игры требуют вложений денег на покупку дополнительного оборудования, подписки и внутриигровые покупки.

Как предотвратить развитие игровой зависимости?

- Определите ежедневные лимиты игрового времени и строго следите за соблюдением этих ограничений.
- Обсудите пользу и вред, чтобы ребёнок осознанно подходил к выбору игровых занятий.
- Предлагайте альтернативные виды досуга.
- Просматривайте содержимое любимых игр ваших детей, убедитесь, что они соответствуют возрасту и интересам ребёнка.
- Создавайте семейные мероприятия, чтобы отвлечь ребёнка от монитора и укрепить семейную связь.
- Ограничьте собственное время, проведённое за гаджетами, демонстрируйте активный образ жизни.





ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖЕТ ПРОВОДИТЬ РЕБЁНОК У ЭКРАНА?

Суммарная ежедневная продолжительность работы с электронными устройствами, оборудованными экранами (компьютерами, планшетами, смартфонами и пр.)



ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 2-3 ЛЕТ

Максимально исключить гаджеты.
Заменить экранное время на сенсорную игру с реальными объектами (игрушки, природные элементы)



ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2-3 ЛЕТ

не более 20 минут в день

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 ЛЕТ

не более 1 часа в день

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

не более 1,5 часа в день

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 11 ДО 16 ЛЕТ

не более 2 часов в день

