

**Коробкина Яна Александровна**

студентка

**Волкова Инна Геннадьевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: ПРОФИЛАКТИКА И МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема интернет-зависимости среди детей и подростков, анализируются причины ее возникновения, признаки и последствия. Особое внимание уделяется методам профилактики и преодоления зависимости, включая установление семейных правил, активное участие родителей в жизни детей, развитие эмоциональной устойчивости и обучение цифровой грамотности. Обсуждаются общественные и государственные меры поддержки, такие как законодательные инициативы, создание общественных программ и сотрудничество с технологическими компаниями.*

***Ключевые слова:** интернет-зависимость, дети, подростки, профилактика, методы преодоления, цифровая грамотность, семейные правила, эмоциональная устойчивость, общественная поддержка, государственные меры.*

С развитием технологий и повсеместным распространением Интернета, виртуальное пространство стало неотъемлемой частью жизни современных детей и подростков. С одной стороны, Интернет предоставляет уникальные возможности для обучения, творчества и общения, с другой – его неограниченное использование может привести к серьезным последствиям для физического и психического здоровья. Интернет-зависимость, выражающаяся в патологической потребности находиться онлайн, становится одной из ключевых проблем в области детского и подросткового здоровья.

В исследованиях «Фонда Развития Интернет» выделяются потребности подростков, которые удовлетворяются ими с помощью Интернета [1]:

- автономия и самостоятельность;
- самореализация и признание;
- принадлежность к группе по интересам, в любви и обладании;
- познании, поскольку овладение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации.

К причинам компьютерной зависимости относятся [2]:

- недостаточное внимание родителей;
- неуверенность в себе и своих силах, застенчивость;
- недостаток общения со сверстниками и значимыми людьми;
- комплексы и трудности в общении;
- склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- отсутствие увлечений или хобби, любых привязанностей, не связанных с компьютером;
- желание быть «как все» сверстники.

Причины интернет-зависимости.

Интернет-зависимость у детей и подростков может возникать по разным причинам.

Отсутствие контроля со стороны родителей. Недостаток внимания и контроля со стороны родителей может способствовать чрезмерному использованию интернета.

Проблемы в реальной жизни. Трудности в учебе, взаимоотношениях с одноклассниками или в семье могут побуждать ребенка искать утешение в виртуальном мире.

Доступность и привлекательность Интернета. Яркие и интересные игры, социальные сети и контент привлекают внимание детей и подростков, задерживая их перед экраном на долгие часы.

Признаки интернет-зависимости.

Распознать интернет-зависимость можно по следующим признакам.

Постоянное желание быть онлайн и тревога при невозможности этого.

Ухудшение учебных показателей и интереса к учебе.

Социальная изоляция, потеря интереса к общению с друзьями и семье.

Нарушение сна и ухудшение физического здоровья.

Профилактика интернет-зависимости.

Установление четких правил и ограничений. Родители должны устанавливать временные ограничения на использование Интернета и следить за их соблюдением.

Активное участие в жизни ребенка. Регулярное общение с ребенком, участие в его увлечениях и интересах помогут снизить риск зависимости.

Поощрение здорового образа жизни. Спорт, хобби и активные игры на свежем воздухе способствуют физическому и психическому благополучию ребенка.

Образовательные беседы. Объяснение детям и подросткам потенциальных рисков и последствий чрезмерного использования Интернета.

Методы преодоления интернет-зависимости.

Терапия и консультации. Психологические консультации и терапия помогут ребенку справиться с проблемой и найти альтернативные способы удовлетворения своих потребностей.

Группы поддержки. Участие в группах поддержки поможет детям и подросткам осознать, что они не одиноки в своей проблеме, и найти пути ее решения.

Технические средства. Использование программного обеспечения для контроля и ограничения времени, проведенного в интернете, может стать эффективным инструментом в борьбе с зависимостью.

Развитие новых увлечений и интересов. Помощь ребенку в нахождении новых хобби и интересов, которые могут заменить время, проводимое в Интернете.

Интернет-зависимость у детей и подростков представляет собой серьезную и многогранную проблему, затрагивающую все аспекты их жизни. Она может привести к ухудшению здоровья, снижению успеваемости, проблемам в социальном взаимодействии и эмоциональной нестабильности. Для эффективной борьбы с этой зависимостью необходим комплексный подход, включающий

профилактику, своевременное выявление и использование разнообразных методов преодоления.

Родители играют ключевую роль в формировании здоровых привычек у своих детей, обеспечивая их внимание и поддержку, устанавливая четкие правила и поощряя активный и сбалансированный образ жизни. Педагоги и школьные психологи также могут существенно способствовать раннему выявлению проблем и предоставлению необходимой помощи. Важным элементом является и общественная поддержка, включая государственные инициативы, законодательные меры и сотрудничество с технологическими компаниями.

Современное общество должно стремиться к созданию безопасного и поддерживающего окружения для подрастающего поколения, чтобы дети и подростки могли использовать возможности интернета для своего развития и роста, не становясь при этом жертвами его негативного воздействия. Только совместными усилиями можно обеспечить гармоничное развитие детей в условиях стремительно развивающегося цифрового мира.

### *Список литературы*

1. Укрощение цифровой обезьяны / Алекс Сучжон-Ким Пан. – М.: АСТ, 2014. – 319 с.
2. Егоров А.Ю. Интернет-зависимости / А.Ю. Егоров // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / под ред. А.Е. Войскунского. – М.: Акрополь, 2009. – С. 29–55.