

**Роцупкин Владислав Романович**

Магистрант

*Научный руководитель*

**Варецкий Юрий Анатольевич**

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет»

п. Электроизолятор, Московская область

## **ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация: в статье рассмотрены причины интернет-зависимости.*

*Описаны меры ее профилактики и лечения.*

*Ключевые слова: интернет-зависимость, младший школьный возраст.*

В последние десятилетия интернет стал неотъемлемой частью жизни людей всех возрастов, и дети младшего школьного возраста не являются исключением. С увеличением доступности технологий и интернета, возникает необходимость обратить внимание на проблему интернет-зависимости, которая может оказывать негативное влияние на развитие и здоровье детей.

Причины интернет-зависимости.

1. Доступность технологий. Смартфоны, планшеты и компьютеры стали доступны практически каждому ребенку. Это создает условия для постоянного взаимодействия с интернетом.

2. Привлекательность контента. Игры, социальные сети, видео и различные приложения предлагают яркий и увлекательный контент, который легко захватывает внимание детей.

3. Социальное взаимодействие. Для многих детей интернет становится основным способом общения с друзьями. Виртуальные знакомства и общение могут затмевать реальные взаимодействия.

4. Отсутствие контроля. Часто родители не могут или не хотят ограничивать время, проводимое детьми в интернете, что способствует формированию зависимости.

Последствия интернет-зависимости:

1. Физическое здоровье. Долгое время, проведенное за экраном, может привести к проблемам со зрением, нарушению осанки и недостатку физической активности.

2. Психическое здоровье. Избыточное время в интернете может привести к тревожности, депрессии и снижению самооценки. Дети могут испытывать трудности в реальном общении и социальной адаптации.

3. Учебные проблемы. Зависимость от интернета может негативно сказаться на учебной деятельности. Дети могут терять интерес к учебе и снижать успеваемость.

4. Семейные отношения: Постоянное увлечение интернетом может привести к конфликтам в семье, так как родители часто беспокоятся о том, сколько времени их дети проводят в сети.

Признаки интернет-зависимости:

- постоянное желание проводить время в интернете;
- негативная реакция на попытки ограничить время в сети;
- пренебрежение обязанностями и интересами в реальной жизни;
- изоляция от семьи и друзей;
- увеличение времени, проведенного за экраном, несмотря на негативные последствия.

Профилактика и лечение.

1. Установление правил. Родителям следует установить четкие правила по использованию интернета, включая ограничения по времени и типам контента.

2. Альтернативные занятия. Важно предлагать детям разнообразные активности вне интернета – спорт, чтение, творчество и игры на свежем воздухе.

3. Обсуждение проблем. Открытое общение о рисках интернет-зависимости поможет детям осознать важность баланса между виртуальной и реальной жизнью.

4. Модель поведения. Родители должны сами демонстрировать здоровое отношение к технологиям и интернету, чтобы стать примером для своих детей.

5. Профессиональная помощь. В случае серьезной зависимости стоит обратиться за помощью к психологам или специалистам в области детской психологии.

### Заключение.

Интернет-зависимость у детей младшего школьного возраста – это серьезная проблема, требующая внимания со стороны родителей, педагогов и общества в целом. Создание здоровой среды для развития детей и формирование у них навыков управления временем в интернете помогут предотвратить негативные последствия зависимости и способствовать гармоничному развитию личности.

### ***Список литературы***

1. Янг К.С. Диагноз Интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С. 24–29.

2. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: автореф. дис. ... канд. мед. наук / В.А. Лоскутова. – Новосибирск, 2004. – 23 с. EDN NHOLGD

3. Жичкина А.Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.Е. Жичкина. – М., 2001. – 127 с. EDN NLULVN

4. Саглам Ф.А. Педагогические условия коррекции интернет-аддикции у подростков: дис. ... канд. пед. наук / Ф.А. Саглам. – Казань, 2009. – 214 с. EDN QEIWVN

5. Дрепа М.И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов: дис. ... канд. психол. наук / М.И. Дрепа. – М., 2010. – 254 с. EDN QEQBHF

6. Красонцева Е.Ю. Кибербуллинг подростков: изучение социально-психологических последствий / Е.Ю. Красонцева, В.И. Перке, Л.П. Сверч // Международный журнал медицины и психологии. – 2020. – Т. 3. №4. – С. 32–37. EDN BPBYAI

7. Об обеспечении информационной безопасности в сфере медицины и актуальности ее изучения в ведомственных вузах / В.И. Демаков, В.И. Перке, Я.А. Портная, В.В. Ракитский // Человеческий капитал. – 2021. – №1 (148). – С. 83–89. DOI 10.25629/HC.2021.04.07. EDN VXWJLT

8. Перке В.И. К вопросу развития социальной активности подростков как условия их психологической безопасности / В.И. Перке, О.С. Маякова // Baikal Research Journal. – 2019. – Т. 10.

9. Перке В.И. К вопросу развития социальной активности подростков как условию их психологической безопасности в образовательном пространстве: теоретико-методологический аспект / В.И. Перке, О.С. Маякова // Казанский педагогический журнал. – 2019.

10. Юлдашев У.А., Худойбердиев М.З., Ахмедов Т.Б. Academic research in educational sciences. – 2021. – №2 (3). – С. 1262–1268.