

*Е.М. Сорокина,  
учитель информатики  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Красногорбатская средняя общеобразовательная школа»  
Селивановского района*

### **Профилактика интернет – зависимости детей и подростков**

Интернет-зависимость – стремление проводить как можно больше времени в сети Интернет, сопровождаемое почти болезненной неспособностью контролировать проведённое в сети время. В последние несколько лет в России данная проблема приобретает всё большую актуальность ввиду обширного распространения широкополосного скоростного интернета, легкой доступности различных гаджетов (смартфонов, планшетов) и возможности подключиться к сети практически отовсюду через Wi-Fi.

На самом деле, такое разнообразие возможностей выйти в сеть не является чем-то плохим само по себе, но ввиду повышенной восприимчивости детской и подростковой психики, оно может оказать пагубное влияние на становление личности и создать проблемы в дальнейшей жизни. Например, помешать нормальной социализации.

Так как же сделать так, чтобы использование Интернета не нанесло вреда, а стало лишь подспорьем в жизни и учёбе?

Первое и главное – повлиять на ребёнка могут только родители. Причём, практика простого запрета здесь несостоятельна. Запреты могут испортить отношения между родителем и ребёнком, вызвать напряжённость и конфликты.

Лучше с малых лет объяснять ребёнку, что интернет – это не цель, а средство для достижения цели. Необходимо рассказать, какие опасности подстерегают человека в интернете и как использовать его без вреда. Кроме того, стоит постоянно показывать ребёнку прелести реальной жизни по сравнению с виртуальной. К примеру, в интернете можно общаться с людьми в социальных сетях и с помощью различных мессенджеров, но разве же это может заменить реальное общение? А вот пообщаться с друзьями из других стран и городов по сети – приятно и полезно, в этом интернет служит нам хорошую службу.

Второе – необходимо всестороннее развитие. Занятия спортом, например, прекрасно разбавляют неподвижный образ жизни подростка, воспитывают силу воли и духа, а также занимают время, которое может быть потрачено на бесполезный интернет-сёрфинг. Нужно привить ребёнку любовь к физкультуре и спорту, а также постоянно показывать ему хороший пример. Согласитесь, родители в хорошей форме становятся самым наглядным примером пользы физических нагрузок. На уроках физкультуры подобная работа с детьми тоже просто необходима.

Третье – стоит оградить ребёнка от нежелательных сайтов. Установите родительский контроль, чтобы не пустить подростка на сайты, которые содержат недопустимую для него информацию.

Четвёртое – школа и учителя должны оказывать посильную помощь родителям в формировании устойчивой к интернет-зависимости личности. Классные часы и разъяснительная работа, а также интересное наполнение школьного досуга препятствуют появлению зависимости.

Пятое – обязательно нужно разъяснить ребёнку правила этики в сетевом общении, иначе уже через несколько лет в его быденном и речевом поведении появятся девиации, вызванные тлетворным влиянием интернет-культуры на неподготовленного человека с податливой психикой. Примеров тому масса, их хватит на целый отдельный доклад, поэтому подробно мы на них останавливаться не будем.

Соблюдая эти нехитрые рекомендации, можно воспитать здравомыслящего и свободного от зависимости человека, способного использовать интернет грамотно и без вреда для себя и окружающих.