

Внешние признаки: когда бить тревогу:

- увлечение кофе, ранний утренний подъем (если за подростком такого раньше не наблюдалось);
- выбор черной мрачной одежды с символами, ассоциирующимися со смертью;
- внезапное изменение внешности: выбривание висков, окрашивание волос в неестественные тона;
- появление на теле следов порезов, ожогов;
- постоянная вовлеченность в виртуальный мир, увлеченная переписка в сети (часто с малознакомыми людьми);
- необычный сленг в переписке, которым раньше не пользовался;
- закрытие доступа к девайсам, установка дополнительных паролей на домашнем компьютере;
- пристрастие к мобильным приложениям с внутренними чатами;
- рисунки странного характера (перевернутые кресты, сатанинские звезды);
- увлеченность мистическими фильмами и сценами жестокости и насилия;
- неожиданное желание сделать татуировку со странными символами.



ЧТО ДЕЛАТЬ? СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Подросток должен иметь свое личное пространство.
- Научитесь уважать интересы своего ребенка.
- Придумайте общее семейное занятие. Это одна из форм профилактики любой зависимости.
- Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
- Не оскорбляйте своего ребенка и его круг общения.
- Необходимо оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.
- Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку.
- Необходимо прививать интерес к активным играм и физическим упражнениям.



Ассоциация по улучшению состояния здоровья
и качества жизни населения
«Здоровые города, районы и посёлки»

Тел.: 8 (8202) 57 89 85
E-mail: zdorovyegoroda@gmail.com
Официальный сайт:
<http://zdorovyegoroda.ru>

Общественно полезный проект
«Информационно-просветительская деятельность
по формированию здорового образа жизни населения
муниципальных образований Вологодской области»,
реализуемый при поддержке
Правительства Вологодской области



ПРОФИЛАКТИКА СОВРЕМЕННЫХ ЭКРАННЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ. БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ: ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ



2018 г.



КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ –

это патологическое пристрастие человека к чрезмерному проведению времени за компьютером; к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящим к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.



ЭКРАННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ –

это зависимость от технических средств, имеющих экран: компьютер (ноутбук, планшет, смартфон), телевизор, игровая приставка.



ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1. Стадия развлечения – «общение» с компьютером носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в компьютере пока не сформирована и не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности – игра, общение в социальных сетях принимают систематический характер. Если человек не может удовлетворить данную потребность по каким-либо причинам, он прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего.

3. Стадия зависимости – компьютер полностью вытесняет реальный мир.



ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ:

- постоянное навязчивое желание проверить электронную почту, переписку в социальных сетях;
- длительное просиживание в чатах;
- неконтролируемое желание поиска, просмотра и чтения различного рода информации в сети;
- длительное и неконтролируемое время проведения за компьютерными играми, в большей степени онлайн в сети Интернет.



ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРА:

- «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером;
- невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведенного за компьютером;
- намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером;
- утрата интереса к социальной жизни и своему внешнему виду;
- оправдание собственного поведения и пристрастия;
- смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером;
- раздраженное поведение, которое появляется в случае, если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.



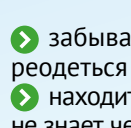
ПРИЗНАКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРА:

- нарушения со стороны зрительной системы: усталость глаз, их покраснение, сухость или чувство жжения, затуманивание зрения, головная боль, общее утомление и снижение работоспособности;
- нарушения со стороны опорно-двигательной системы: искривление позвоночника, нарушения осанки, боли в шее и спине, карпальный синдром;
- нарушения со стороны пищеварительной системы: нарушение питания, хронические запоры, геморрой.



РОДИТЕЛЯМ, БЛИЗКИМ СТОИТ НАСТОРОЖИТЬСЯ И ПРИНЯТЬ МЕРЫ, ЕСЛИ ИХ РЕБЕНОК:

- учит уроки, принимает пищу, не отходя от компьютера;
- проводит ночи у компьютера, потеря чувства времени;
- начал прогуливать школу/вуз для того, чтобы посидеть за компьютером;
- как только оказывается дома, сразу же направляется к компьютеру;



ОПАСНОСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Для ребенка опасными становятся:

- Суицидальные группы – группы смерти.
- Кибербуллинг – форма преследования, травли, запугивания, насилия подростков и детей младшего возраста через Интернет.
- Терроризм и экстремизм.
- Колумбайнеры и скулшутинг – вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения.
- Группы убийств.
- Реклама табака, алкоголя, вейпинга, продажа контрабандных товаров, порнографический контент, распространение наркотиков, изготовление взрывчатых веществ, азартные игры.

Страничка подростка в социальных сетях способна рассказать о нем многое.

Псевдоним, аватарка (главная фотография профиля), открытость или закрытость аккаунта, группы, в которых состоит подросток, чем наполнена страница (видеозаписи, фотографии и друзья).

Что должно настораживать:

- профиль страницы подростка закрыт;
- на фотографиях его лицо закрыто руками или одеждой;
- на своей странице подросток размещает фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов;
- медузы, кошки, бабочки, единороги, киты плывут вверх, съемки с высоты, крыш и чердаков;
- группа «друзей», появившихся за короткое время;
- чрезмерное увлечение копированием на своей страничке строчек из стихотворений, посвященных смерти, а также цитат из мистических книг;
- участвовавшие комментарии о смерти – к фотографиям в социальных сетях;
- депрессивная музыка (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) на личной страничке.