

### **Киберзависимость, ее проявления и последствия**

Термин «киберзависимость» определяет патологическое пристрастие человека к разного рода техническим гаджетам и проведению всего свободного времени за компьютером ради развлечения.

Интересы «компьютерных фанатов» обычно сводятся лишь к удовлетворению:

- желания играть — в одиночные и многопользовательские онлайн-игры, в том числе азартные;
- неодолимого пристрастия к виртуальному общению по веб-сети;
- навязчивого веб-серфинга – бесконечного поиска новой информации не ради самой информации, а для того, чтобы «убить» время.

С помощью небольшого теста, можно выяснить, подвержен ли пользователь экранной зависимости:

- есть ли у него желание как можно быстрее войти в интернет или компьютерную игру?
- хочется ли ему подольше поиграть или побродить в интернете?
- бывали ли у него нервные срывы, когда он решился отказаться от компьютера ради выполнения домашних заданий, но не устоял?
- способен ли он нагрубить человеку, который хочет оторвать его от компьютера?
- случалось ли ему врать другим людям, чтобы скрыть настоящее время пребывания в интернете?

Если положительных ответов больше, то вероятность зависимости очень высокая. У настоящего компьютерного фаната пребывание в виртуальной реальности является целью, смыслом и способом существования, а реальная жизнь отходит на второй план и становится безрадостной и даже тягостной.

#### **Признаки компьютерной зависимости**

Итак, признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенные среди них:

- снижение интереса к социальной жизни
- абсолютное безразличие к внешнему виду
- оправдание пристрастия к различным гаджетам
- «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером
- преуменьшение или ложь о количестве времени, потраченном на блуждание в сети
- переменчивое настроение

## Последствия киберзависимости

Как известно, долгое пребывание в виртуальном пространстве меняет отношение любого человека, а тем более ребенка с гибкой и подвижной психикой к реальному миру, трансформируются его эмоции и поведение.

Так, компьютерные игры довольно часто порождают у киберзависимых детей и подростков уныние, апатию, а иногда даже отчаяние, поскольку столкновение с действительностью полностью разрушает иллюзию всемогущества и быстрой достижимости желаемой цели, которыми человек упивается, сидя перед экраном монитора. Реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей.

Часто у детей появляется раздражительность и злоба, которые вызывают бурный всплеск негативных эмоций, когда взрослые, отрывая ребенка от виртуального мира, просят, к примеру, сесть за уроки или сходить за хлебом. Постепенно у ребенка вырабатывается неприязнь к тем, кто ему «все время мешает», то есть к родителям.

У зависимых детей разрушаются социальные связи и контакты даже со сверстниками, поскольку, находясь в киберпространстве, играя в компьютерные игры, ребенок мнит себя самодостаточным, он уже не нуждается в дружеских отношениях. А отсутствие дружеского общения в детстве, в свою очередь, обрекает его в недалеком будущем на одиночество, так как он становится не способным к общению, к обсуждению с кем бы то ни было наболевших проблем. Все вместе это приводит к патологической неконтактности, самоизоляции.

Кроме того, очень многие сайты и компьютерные игры насаждают жестокость, можно даже сказать, формируют садистские наклонности, притупляя все добрые чувства: жалость, сострадание, милосердие.

Киберзависимость также отрицательно влияет и на физическое состояние ребенка: появляется сухость в глазах, снижается острота зрения и слуха, начинается искривление позвоночника и перенапряжение нервных стволов пальцев рук, возникают частые головные боли, проявляются нервные расстройства, малоподвижный образ жизни и вынужденная поза приводят к сердечным заболеваниям, электромагнитные излучения повышают риск онкологических заболеваний, а свет от экрана устройств влияет на продолжительность сна, значительно его снижая, а это в свою очередь ведет к общему истощению организма от хронической усталости.

## Рекомендации родителям в целях профилактики и снижения интернет-зависимости.

На данный момент не существует конкретных рекомендаций по разрешению психических проблем людей (в частности, детей и подростков) в области компьютерной зависимости. Человечество не имеет еще достаточного опыта в решении данной проблемы, и все ныне существующие методы лечения компьютерной зависимости имеют больше отношение к лечению зависимости от наркотиков, спиртных напитков или курения.

Не стоит забывать о том, что компьютер, Интернет и все, что с этим связано – это не только болезненное увлечение, но и то, что очень увлекает практически каждого подростка.

Уберечь детей от интернет-зависимости можно, если выполнить несколько простых условий.

1. **Находите время для общения** с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.

2. **Будьте для ребенка проводником** в интернет, а не наоборот. Родители должны **быть немного впереди** собственного ребенка в области освоения интернета. Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.

3. **Знайте, чем занимается** ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

4. **Позаботьтесь о досуге** ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Также (в помощь родителям) существует большое количество программного обеспечения, с помощью которого можно осуществлять **«Родительский контроль»**, многие антивирусы имеют эту функцию в своем арсенале. Родительский контроль так же представлен и в самой операционной системе Windows Vista и Windows 7, но, конечно, это спасает лишь отчасти.

**Первоочередные шаги** для повышения безопасности:

- Регулярно скачивайте обновления для программного обеспечения.
- Установите антивирусное и антишпионское программное обеспечение.
- Установите фильтр (например, Интернет-Цензор).
- Установите спам-фильтр (например, в Outlook).
- Не открывайте писем от пользователей, которых вы не знаете.

Программное обеспечение от Microsoft для обеспечения безопасности в Интернете:

- Windows 7 с функцией родительского контроля (ввод ограничений по играм, программам и проводимому за компьютером время).
- Internet Explorer 8 – браузер с фильтром, предотвращающим мошенничество (помогает защититься от скрытой установки вредоносных программ, которые могут повредить, передать злоумышленникам или уничтожить ваши документы, использовать ваши персональные данные или просто нарушить работу ПК).
- Антивирус Microsoft Security Essentials – решение против шпионских программ (Решение Microsoft® Security Essentials обеспечивает БЕСПЛАТНУЮ защиту ПК от вирусов, шпионского и другого вредоносного ПО на основе передовой технологии) .
- Windows Live с функцией «Семейная безопасность» (С помощью данной службы можно защитить детей от просмотра нежелательного веб-содержимого, управлять списком пользователей, а также отслеживать посещаемые детьми веб-сайты).

**Подводя итог вышесказанному, можно вывести следующие правила поведения при использовании детей Интернетом.**

- Приучите детей посещать только те сайты, которые Вы разрешили.
- Используйте программные средства блокировки нежелательного материала.
- Научите детей советоваться с Вами при раскрытии личной информации.
- Требуйте от детей ничего не скачивать из Интернета без Вашего одобрения.
- Не разрешайте пользоваться средствами мгновенного обмена сообщениями.
- Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернет.
- Приучите детей сообщать Вам, если их что-то встревожило в сети.
- Объясните детям, что в Интернете не вся информация правдива.
- Научите детей проверять найденную информацию по другим источникам.
- Научите детей различным способам поиска.
- Поговорите с детьми о недопустимости вражды между людьми и о расизме, убедите их уважать верования других людей.
- Используйте фильтры, блокирующие нежелательное содержание.
- Разъясните детям нежелательность использования ненормативной лексики, требуйте соблюдения определенного этикета и вежливости.
- Относитесь к программным средствам защиты как к дополнительным элементам контроля.

- Пусть дети всегда могут попросить Вас о помощи.
- Не разрешайте личных встреч с новыми знакомыми из Интернета без вашего одобрения.
- Запретите оставлять свою личную информацию в Интернете.

Конечно же, никто так сильно не отвечает за безопасность детей в Интернете, как сами родители. Ведь только родители могут полностью контролировать своих детей.

### **Игровые сайты, проблемы с ними связанные**

Не секрет, что дети обожают игры, а современные дети обожают играть в сети Интернет. Многие компьютерные игры имеют обучающий компонент и развивают действительно важные навыки, которые могут пригодиться вашему подростку в будущем. Такие, например, как скорость внимания, умение ориентироваться в сложных ситуациях, умение планировать свои действия, умение добиваться цели и... умение проигрывать.

Исключением являются так называемые игры-стимуляторы – «стрелялки» и «гонки». Если ваш подросток в основном увлекается ими, и никакого разнообразия в его вкусах не наблюдается, то он просто нашел способ скинуть напряжение, расслабиться. В таком случае, возможно, ему не хватает движения, физической активности, и можно подумать о каком-нибудь виде спорта или турпоходе, где он может попробовать совершить те же самые подвиги, но в реальности, а не в виртуальном мире.

Также блуждая по Интернету, дети легко могут попасть и на сервер с азартными играми. Закон разрешает для несовершеннолетних большинство игр, но это не касается игр на деньги. Собственно, **использование денег и является разницей между теми сайтами с азартными играми и сайтами, где просто играют.**

Регулярно не только напоминайте детям, что на деньги играть нельзя, но и постарайтесь обосновать этот запрет. Так как **наилучшая защита ребенка от игр на деньги – это его собственное понимание всей опасности.** Объясните детям, что выигрыш таких сайтов много больше, чем проигрыш, иначе они бы просто не существовали.

Важно объяснить ребенку, что **игры на деньги могут приводить к зависимости,** которой очень трудно сопротивляться даже взрослым. Зависимость – как первое время бессимптомно, тяжело протекающая болезнь, которая часто становится хронической. Во избежание этого чаще обращайтесь внимание на круг интересов вашего ребенка.

Интернет является прекрасным источником для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Но в то же время, **сеть таит в себе много опасностей.** Обязательно нужно поговорить с детьми, объяснить, что могут возникать различные неприятные ситуации и то, как из них лучшим образом выходить.