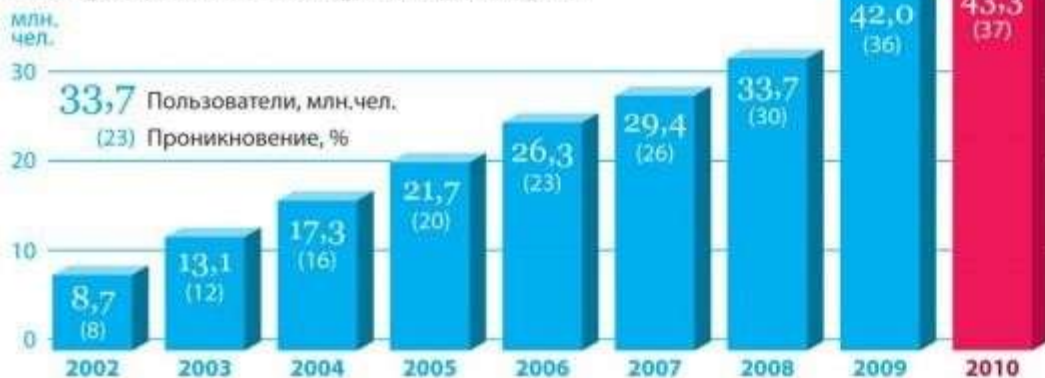




«Влияние социальных сетей на
психическое развитие
несовершеннолетних» или
«digital экология»

Развитие интернета в России

Рост российской интернет-аудитории*



* Процент населения старше 18 лет, пользующийся интернетом

Рост числа пользователей за 2000-2010 гг.:

1 826%



12% составляют российские пользователи от пользователей **Европы**

Места российских сайтов в национальных рейтингах

Лидеры российского интернета популярны и на постсоветском пространстве

	Yandex.ru	Vkontakte.ru	Mail.ru
Россия	1	2	3
Белоруссия	7	3	5
Украина	5	3	4
Казахстан	6	5	1
Узбекистан	2	-	1
Азербайджан	8	29	4

Во всемирном Top100 присутствуют три российских сайта*:

Яндекс	Почта@Mail.ru	V Kontakte
место	место	место
26	36	37

* Данные Alexa.com. Места по состоянию на 21.09.10

7 место занимает Яндекс по итогам **2009 года** в десятке крупнейших в мире поисковых систем. Это один из немногих национальных поисковиков, которые успешно противостоят натиску **Google**.

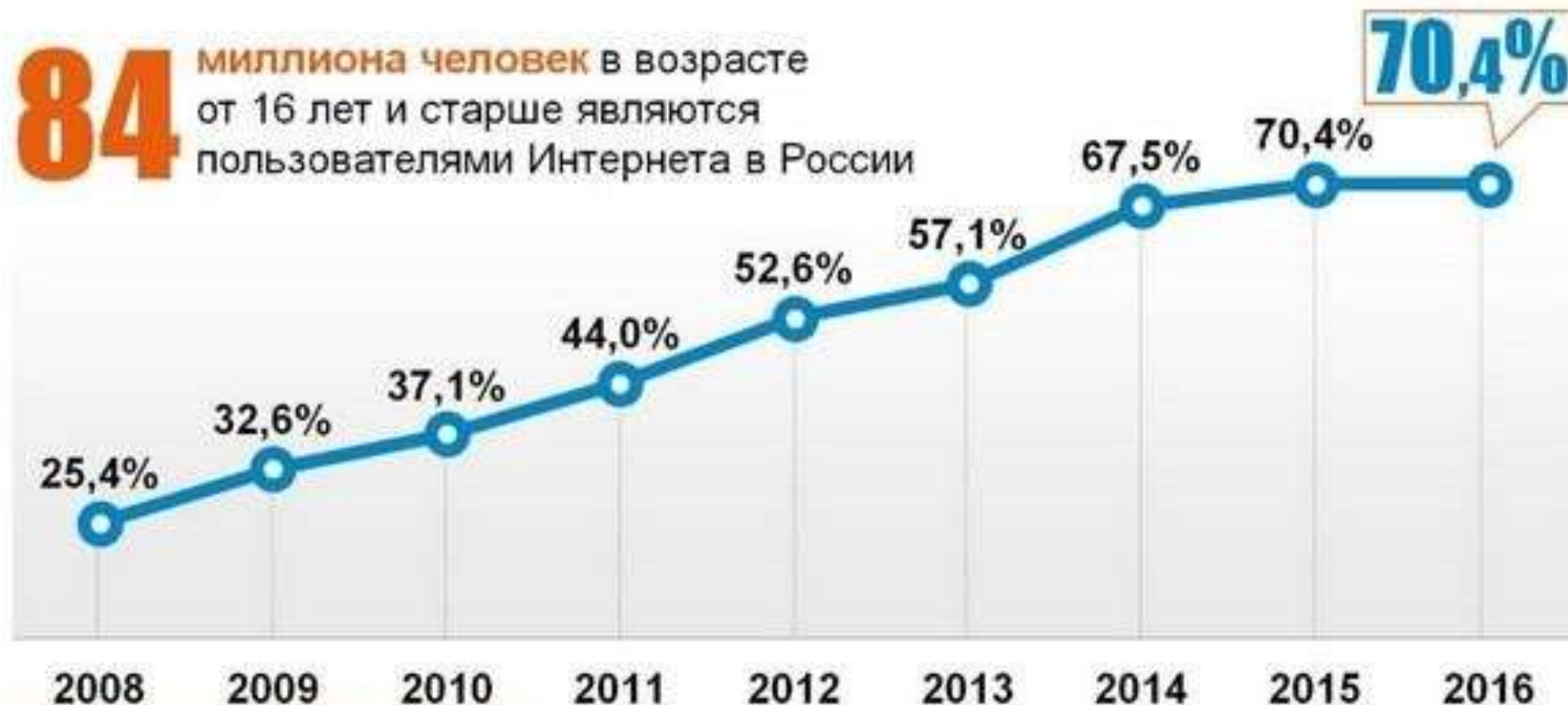
По развитию социальных сетей Россия в 2009 г. обогнала весь мир



ПРОНИКНОВЕНИЕ ИНТЕРНЕТА В РОССИИ



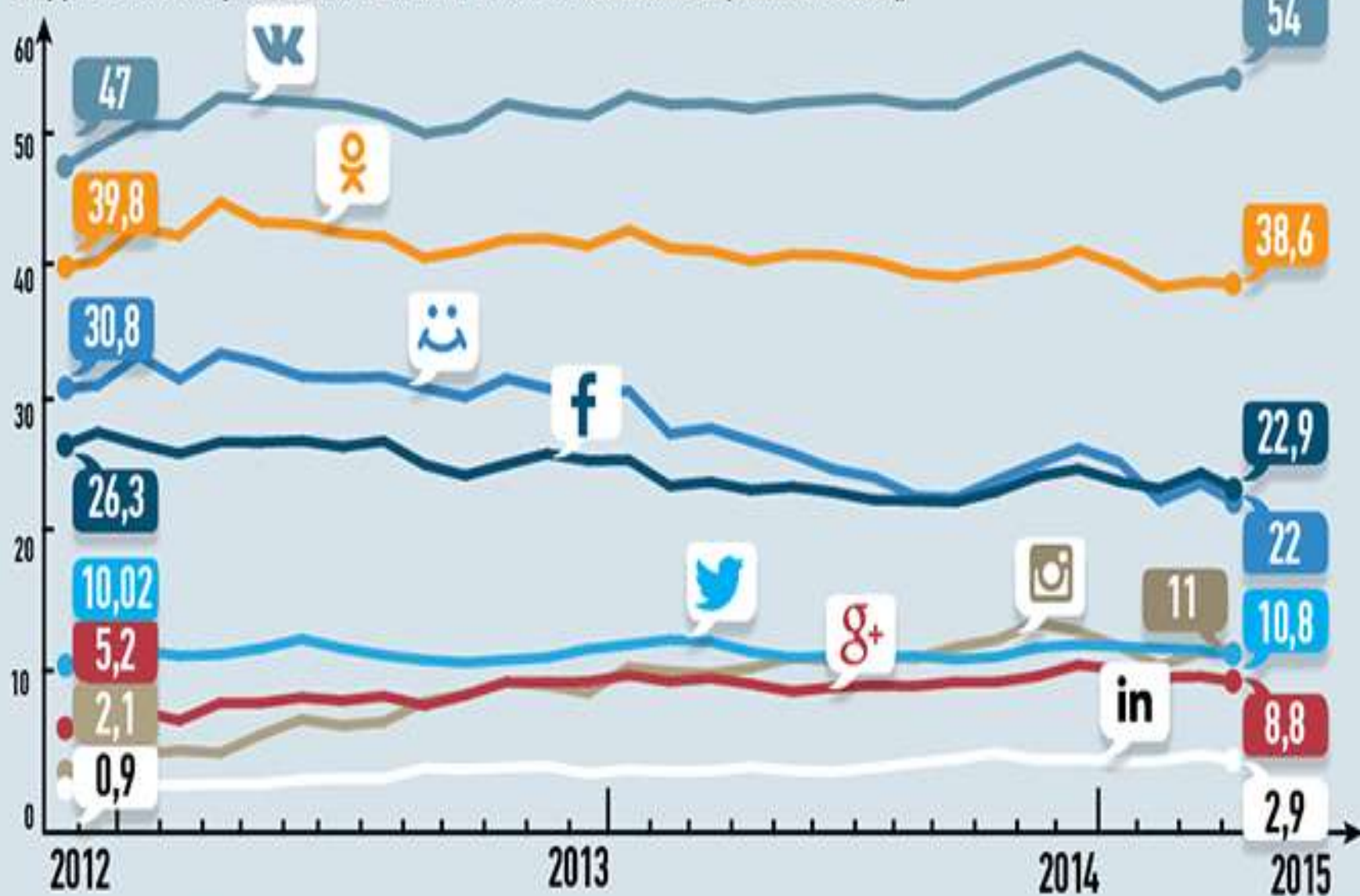
84 миллиона человек в возрасте от 16 лет и старше являются пользователями Интернета в России



Источник: Омнибус GfK, 2016, вся Россия 16+

© GfK 2017 | Проникновение Интернета в России: итоги 2016 года | Январь 2017

АУДИТОРИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В РОССИИ (млн посещений в месяц)



ИСТОЧНИК: TNS-GLOBAL

ИЗВЕСТИЯ

Интернет – зависимость

–

навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но не психическим расстройством по медицинским критериям.

Проявления интернет – зависимости:

- Необходимость в непрерывном онлайн общении – это могут быть всевозможные социальные сети, коммуникаторы, форумы, чаты и так далее. Главной группой риска в этом виде зависимости являются люди, испытывающие проблемы или дефицит реального общения. Отсутствие коммуникативных навыков погружает их в виртуальный мир, заменяющий им круг реальных друзей;
- Информационная интернет-зависимость (онлайн серфинг) – проявляется в непреодолимой нужде в постоянном потоке новой информации и заставляет человека постоянно путешествовать по сети;
- Игровая зависимость – в этом случае человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр. Многие игроки даже тратят реальные деньги, чтобы развить своих персонажей или купить дополнительные уровни ради мнимого превосходства над другими;
- Интернет-зависимость, связанная с азартными играми – во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги. Здесь в качестве главной опасности выступают интернет-казино, которые действуют по аналогии с настоящими;
- Киберсексуальное влечение – тяга к просмотру порнофильмов в сети;
- Хакерство;
- Интернет – шопоголизм – произвольная тяга к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах;
- Интернет «Плюшкин» – бесконечное скачивание с торрент трекеров видео- и аудио- материалов в целях создания собственной базы и т.д.

КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Каждый 2-ой пользователь интернет сети страдает интернет-зависимостью.

Зависимость вызывает 4 вида вируса - паразита.



ВЕБ-СЁРФЕР



СИМПТОМЫ

Бесконечное путешествие по ссылкам и баннерам.

Постоянная проверка почты, даже в нерабочее время.

Постоянное чтение новостей и блогов, а так же почти любой инфы.

ГЕЙМЕР



СИМПТОМЫ

Навязчивое увлечение сетевыми играми с совместным прохождением.

Навязчивое увлечение браузерными играми и играми в соц.сетях.

БАЛАБОЛ



СИМПТОМЫ

Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам.

Постоянное ведение страницы в соц.сетях, инстаграмминг и твиттинг.

Навязчивые желания комментировать и троллить.

КИБЕРСЕКС



СИМПТОМЫ

Навязчивое влечение к посещению порносайтов.

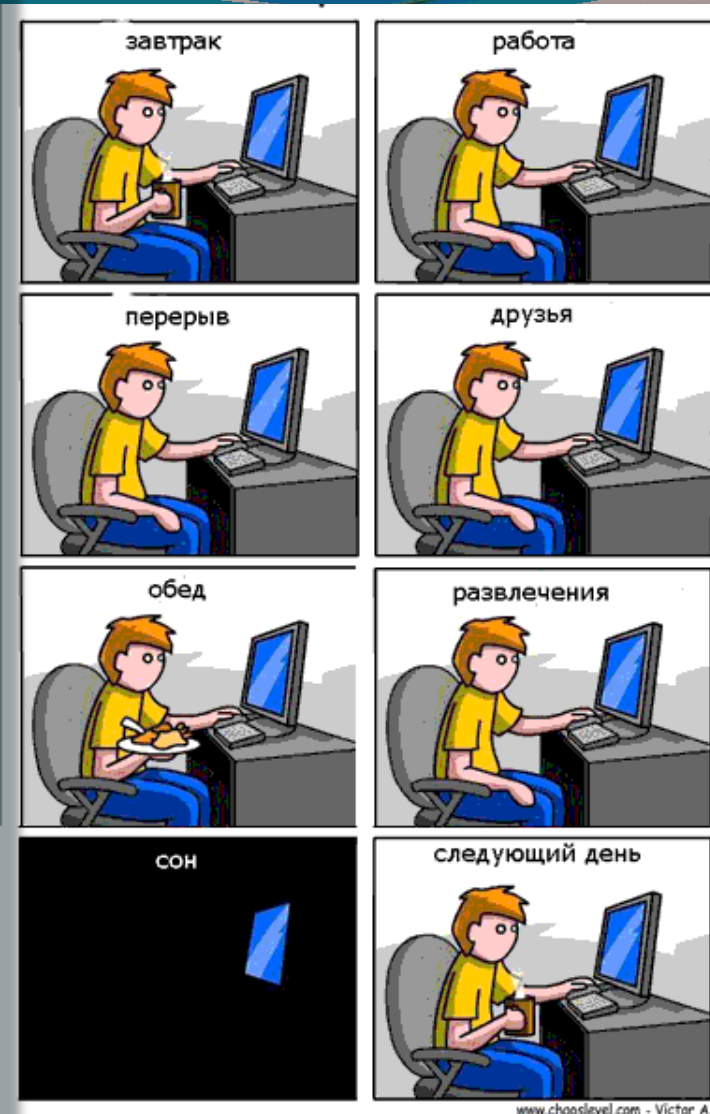
Занятия киберсексом

Постоянный просмотр «плотничных девушек» и прочей эротики.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Признаки :

- сидишь за компьютером больше 1 часа в день;
- не хочешь отрываться от компьютера;
- включаешь компьютер раньше, чем умоешься;
- лучше поиграешь, чем поешь;
- плохо спишь и не высыпаешься;
- удобней общаться в сети, чем в жизни;
- ругаешься с родителями, когда нужно выключить компьютер и помочь по дому, сделать уроки;
- готов солгать, чтобы посидеть за компьютером подольше;
- навязчивые потребности просмотреть свои входящие сообщения, даже зная о том, что никто не должен был написать;
- жуткое раздражение, если по какой-либо причине не можете попасть на свою страничку в социальной сети;
- все общение с друзьями происходит в основном через социальную сеть;
- острое желание регулярно обновлять информацию на своей странице;
- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса онлайн;
- увеличение времени, проводимого онлайн;
- увеличение количества денег, расходуемых на интернет.
- готов тратить деньги на бонусы в играх.



Ограничь пользование интернетом, живи реальной жизнью!

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

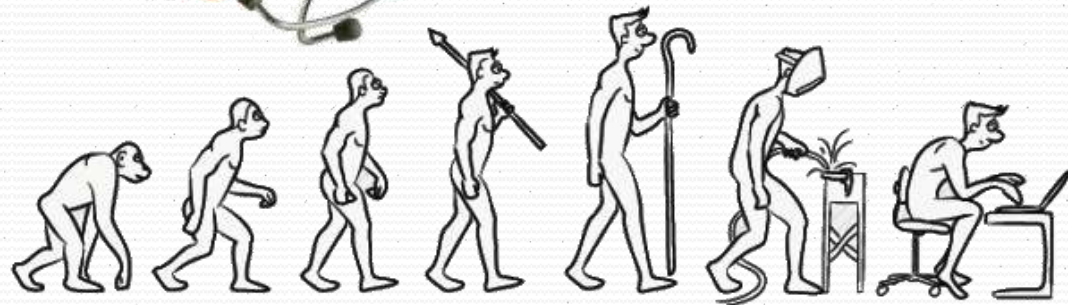
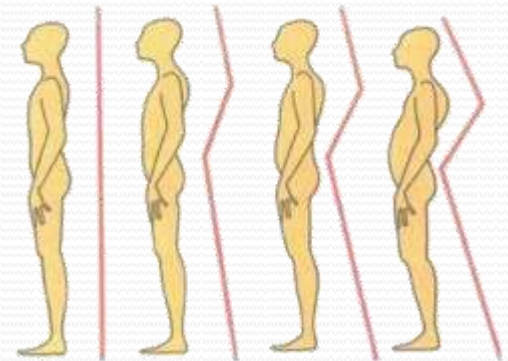
В России до 80% школьников в возрасте 12—13 лет страдают компьютерной зависимостью.

Каждый третий выпускник имеет близорукость, нарушение осанки

Каждый четвертый выпускник имеет патологию сердечно-сосудистой системы.

75% школьников находятся в условиях гиподинамии

В России полностью здоровы только 14-23% школьников



Ограничь пользование интернетом, живи реальной жизнью!

Симптомы, характерные для интернет-зависимости.

Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;
- ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером;
- проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

Влияние на психическое развитие

- Снижение концентрации внимания.
- Ухудшение памяти.
- Мыслительные и психические расстройства.
- Обострение физических заболеваний.
- Потерянное и невосполнимое для жизни время.

Как избежать интернет-зависимости?

- У вас должна быть обоснованная цель для пребывания в интернете.
- Планируйте, какие сайты посетить, что там сделать и посмотреть, сколько времени на это выделить.
- Старайтесь уменьшать количество времени, которое Вы проводите в интернете, чтобы в конечном итоге свести его к минимуму.
- Установите временной интервал для работы и отдыха в интернете.
- Ограничьте смартфон графиком проверки сообщения, например, один раз в полчаса.
- Выключайте телефон на ночь.
- И самое главное, каждый раз, заходя в интернет с любого устройства, старайтесь отдать себе отчет: чему Вы хотите посвятить это время.

Экспресс – тест

1. Чувствуете ли Вы себя зависимым от интернета?
2. Желаете ли Вы увеличить время проведения в сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки ограничить или прекратить пользование интернетом?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздражительным при попытках ограничить или прекратить пользование интернетом?
5. Находитесь ли Вы онлайн больше чем предполагали?
6. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам, или другим людям чтобы скрыть время пребывания в сети?
7. Используйте ли Вы интернет для того чтобы уйти от проблем или от дурного настроения?

Результат:

- Вы интернет зависимы если на любые пять вопросов ответили «Да»

Цени свое время



А на интернет
постарайся
тратить не более
30 минут в день!





Дополнительная информация для родителей и педагогов

Причины возникновения интернет – зависимости:

- Нарушение процессов обмена информацией.
- Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром.
- Невозможность самовыражения, как правило, связана с отсутствием у подростка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.
- Нарушение социальной адаптации.

Причины возникновения интернет – зависимости:

- Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
- Недостаток внимания со стороны родителей.
- Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
- Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.

Основные причины компьютерной зависимости:

- Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.
- Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.
- Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

Кто больше зависим от игровой (сетевой и компьютерной) зависимости?

- Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома.
- Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.
- Самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст это 12-15 лет.
- На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

Стадии интернет-зависимости:

1. Стадия заинтересованности (ребенок «присматривается» к игре, ищет хорошее и плохое «входит» в игровой вкус).
2. Стадия увлеченности (начинает тянуть в игру/сеть, хочется быть в сети постоянно).
3. Стадия зависимости (две формы проявления: социализированная и индивидуализированная) – не может спать и ни думать ни о чем другом, кроме как о С.С.
4. Стадия привязанности (Ребенок переселяется полностью в интернет мир. Он чувствует себя там комфортнее, чем в реальности).

Последствия:

- Уменьшается круг общения ребенка и, как следствие, отсутствие жизненного опыта, опыта общения
- Ухудшается зрение, состояние здоровья.
- Может нарушиться психика ребенка, его мировоззрение.
- Компьютерно-зависимый ребенок рискует выпасть из социума и навсегда остаться без друзей, которые так важны во взрослой жизни

Рекомендации для родителей

- 1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернет;
- 2. Объясните детям, что если в Интернет что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством;
- 3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа Skype, WhatsApp, Viber, Microsoft Messenger и т.д.), использовании он-лайн игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации;
- 4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.;
- 5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернет нет разницы между неправильными и правильными поступками;
- 6. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернет. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернет и в реальной жизни;
- 7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернет. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают;
- 8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернет – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены;
- 9. Не забывайте контролировать детей в Интернет с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает. Как научить детей отличать правду от лжи в Интернет?

Возраст от 7 до 8 лет

Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии детей и требуйте его выполнения;

- Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером;
- Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь;
- Приучите детей, что они должны посещать только те сайты, которые вы разрешили, т.е. создайте им так называемый «белый» список Интернет с помощью средств Родительского контроля;
- Компьютер с подключением в Интернет должен находиться в общей комнате под присмотром родителей;
- Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search (<http://search.msn.com/kids/default.aspx?FORM=YCHM>);
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю;
- Создайте семейный электронный ящик чтобы не позволить детям иметь собственные адреса;
- Блокируйте доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего ПО;
- Приучите детей советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей;
- Научите детей не загружать файлы, программы или музыку без вашего согласия;
- Используйте фильтры электронной почты для блокирования сообщений от конкретных людей или содержащих определенные слова или фразы.
- Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями;
- В «белый» список сайтов, разрешенных для посещения, вносите только сайты с хорошей репутацией;
- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни;
- Не делайте «табу» из вопросов половой жизни, так как в Интернет дети могут легко наткнуться на порнографию или сайты «для взрослых»;
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

Дети с 9 до 12 лет

- Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии детей и требуйте его выполнения;
- • Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером;
- • Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь;
- • Компьютер с подключением в Интернет должен находиться в общей комнате под присмотром родителей;44
- • Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю;
- • Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет;
- • Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернет;
- • Позволяйте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создайте вместе с ними;
- • Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернет;
- • Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение;
- • Создайте вашему ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере;
- • Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях;
- • Расскажите детям о порнографии в Интернет;
- • Настаивайте на том, чтобы дети предоставляли вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы убедились, что они не общаются с незнакомцами;
- • Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз

Подростки с 13 до 17 лет

- Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения.
- Укажите список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернете, руководство по общению в Интернет (в том числе в чатах);
 - Компьютер с подключением к Интернет должен находиться в общей комнате. Часы работы в Интернет могут быть легко настроены при помощи средств Родительского контроля Kaspersky Internet Security 7.0
 - Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет, о том, чем они заняты таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
- Необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование моделируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.
- Настаивайте на том, чтобы дети никогда не встречались лично с друзьями из Интернет.
- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернет.
- Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.
- Расскажите детям о порнографии в Интернет.
- Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в Интернет своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.
- Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают подростки.
- Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.
- Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Напомните, что по закону дети не могут играть в эти игры. Обеспечивать родительский контроль в Интернет можно с помощью различного программного обеспечения.



Если вы нуждаетесь в консультации
специалиста по вопросам безопасного
использования Интернета или если ваш
ребенок уже столкнулся с рисками в Сети,
обратитесь «Всероссийская Линия помощи
«Дети онлайн» по телефону:

8 800 25 000 15

(звонок по России бесплатный).

«Единая социально-психологическая
служба»
Телефон доверия

8-800-101-12-12
8-800-101-12-00

Детский телефон доверия
8-800-2000-122

Бесплатно. Анонимно. Круглосуточно.

**Если Вам или Вашим близким необходима
помощь, Вы можете обратиться за
квалифицированной помощью к
специалистам поликлинического отделения
БУ «Нижневартовская
психоневрологическая больница»**

*Мы находимся по адресу:
г.Нижневартковск, ул. Спортивная, д.19*

*Номера телефонов: 8(3466)46-80-63,
8(3466)29-00-53*

За информацией и помощью Вы можете
обратиться :

БУ ХМАО – Югры «Ханты-Мансийская
клиническая психоневрологическая
больница», г. Ханты-Мансийск
ул. Гагарина – 106

8(3467) 393-260 регистратура

8(3467) 393-259 кабинет нарколога

8(3467) 393-343 подростковый кабинет

8(3467) 393-313 детский психиатр

Кабинет медико-социально-
психологической помощи

8(3467) 393-256



Информационный интернет ресурс

www.hmkpnb.ru