



Я

*Внутренний мир родителя
подростка*



ОН

Внутренний мир подростка



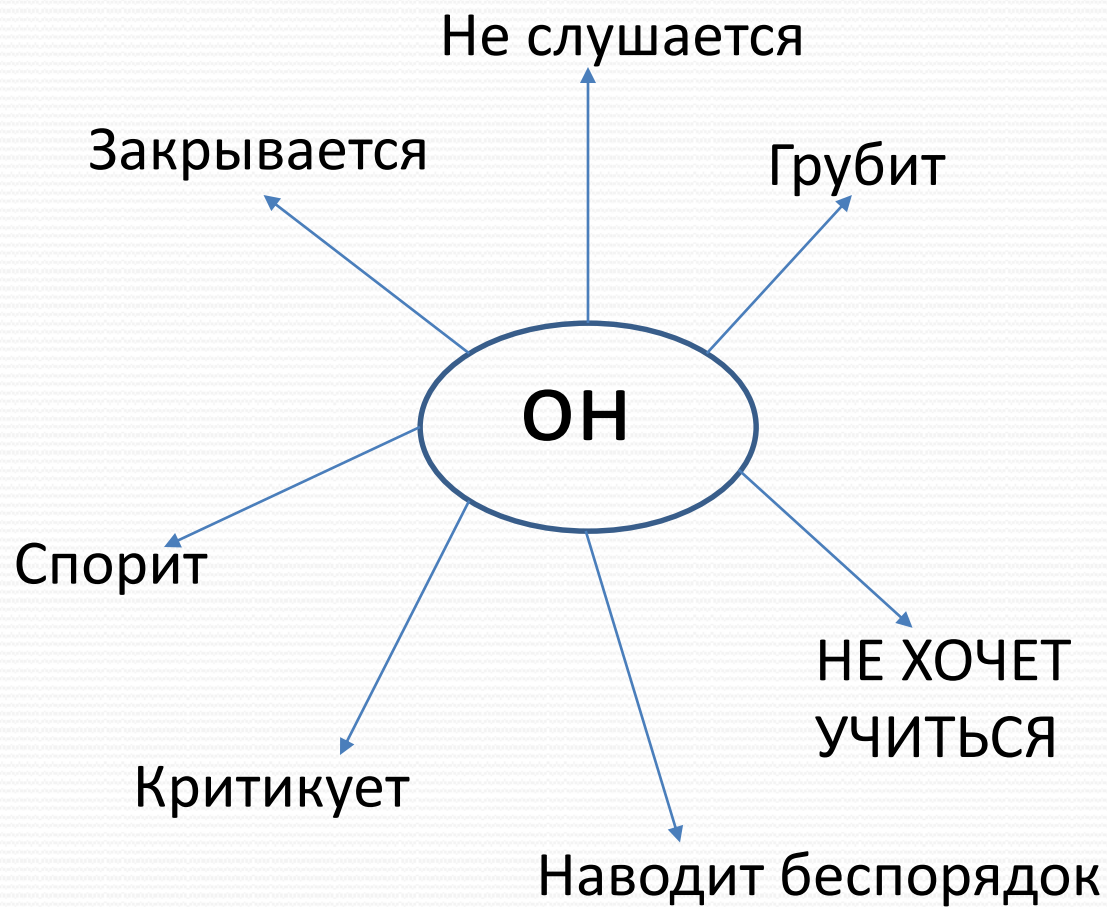
МЫ

*Взаимодействие между подростком
и родителями*



ОНИ

*Взаимодействие между подростком
и социальной средой*

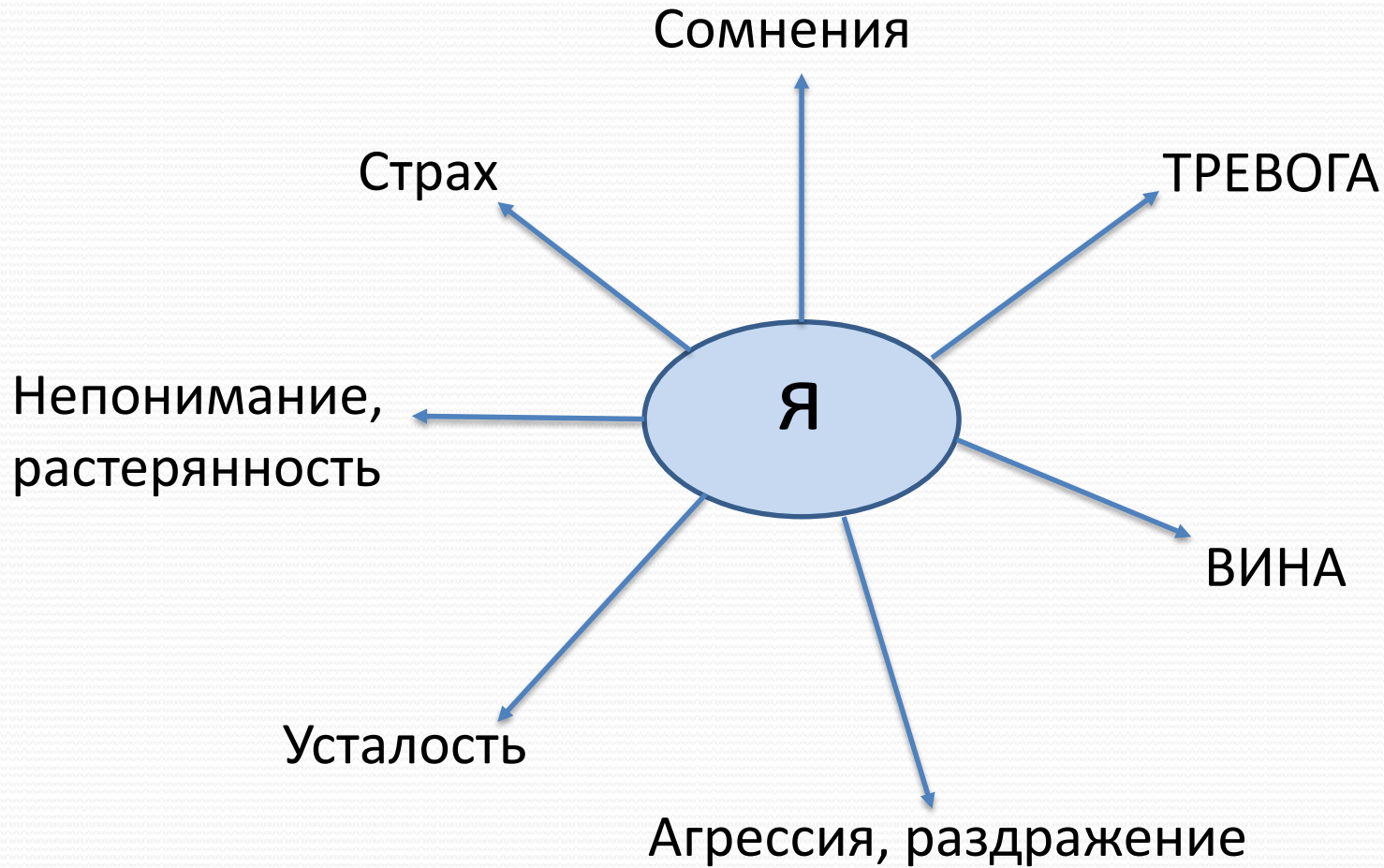


Задачи
возраста

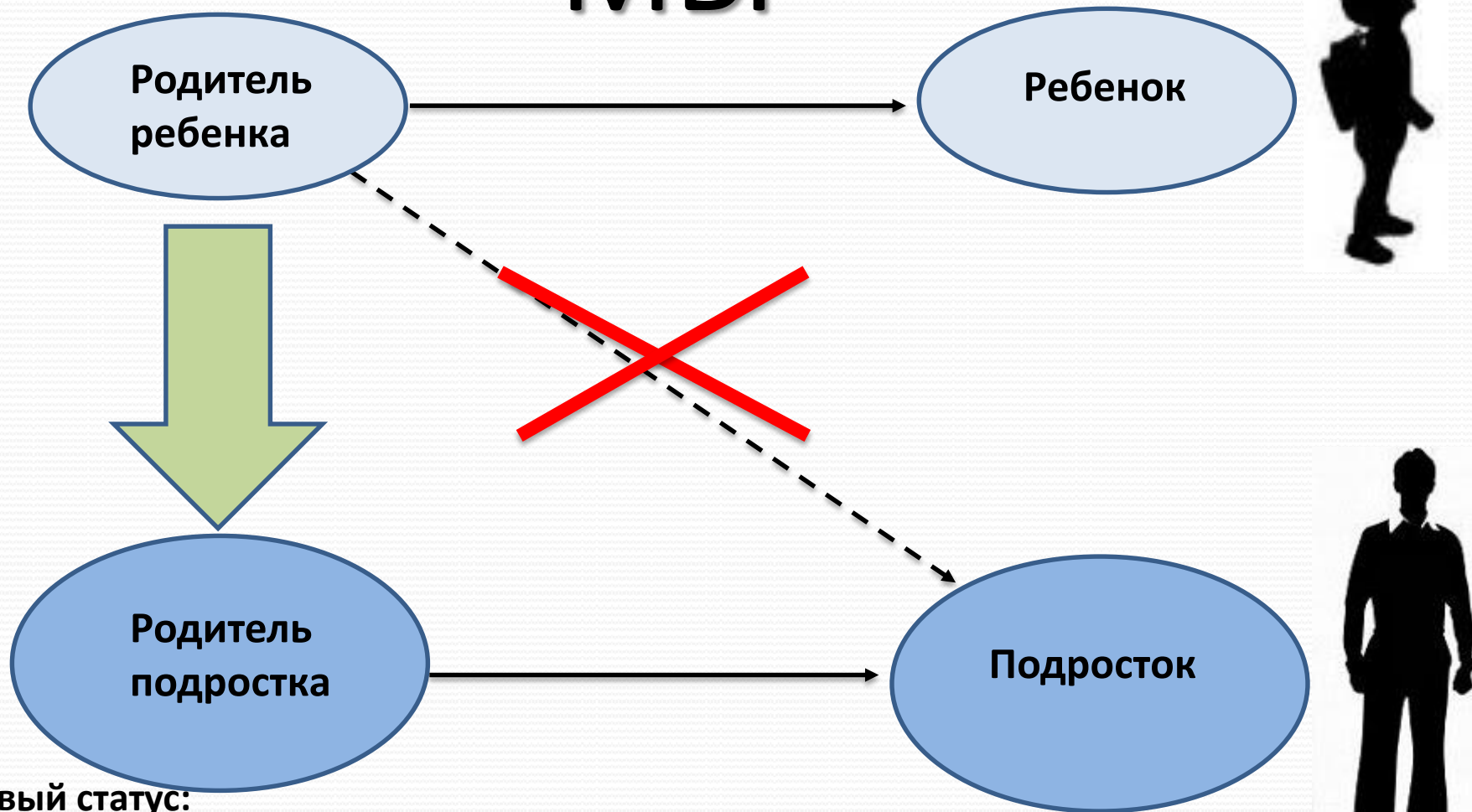


Переход из
детства во
взрослость

Чувства родителя подростка



МЫ



Новый статус:

- Новые отношения
- Новые коммуникации
- Новые навыки
- Новые границы и правила жизни

ОНИ: социум



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.

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.

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.

За информацией и помощью Вы можете
обратиться :

БУ ХМАО – Югры «Нижневартовская
психоневрологическая
больница», г. Нижневартовск ул.
Спортивная 19

Амбулаторное детское отделение – 8 (3466) 29-10-53

Отделение психотерапии и неврозов – 8 (3466) 29-12-53

Поликлиническое отделение – 8 (3466) 29-00-53



УВАЖАЕМЫЕ ГОРОЖАНЕ!

**СТАЦИОНАРНЫЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ
УЧРЕЖДЕНИЯ РАБОТАЮТ В
КРУГЛОСУТОЧНОМ РЕЖИМЕ**

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:

ПРИЕМНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

8/3466/26-00-40

ЕДИНАЯ ГОРОДСКАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8-800-200-41-78

ЛИНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

8-958-220-55-86

**Администрация БУ "Нижневартовская
психоневрологическая больница"**