

**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Ростовской области
«Миллеровский казачий кадетский профессиональный техникум»**

РОДИТЕЛЬСКИЙ ВСЕОБУЧ
«Киберзависимость, её проявления и последствия»

**Разработчик: преподаватель
ГБПОУ РО «МККПТ»
Горошко О.А.**

2026 г.

Родительский всеобуч «Киберзависимость, её проявления и последствия»

Цель: познакомить родителей с понятием «киберзависимость», признаками компьютерной зависимости и ее последствиями; дать рекомендации по профилактике киберзависимости.

С развитием технического прогресса в нашей жизни появился компьютер. С его появлением школьники могут, не выходя из дома в сети Интернет получить нужную информацию к уроку, оформить доклад, сообщение, построить таблицы и т.д. В последнее время появляется множество сайтов, на которых ребята общаются, заводят друзей. Но это не только приносит пользу для подрастающего поколения, но и может нанести вред.

Вы наверно уже слышали такое слово, как «Киберзависимость». Это слово состоит из двух частей «кибер» и «зависимость», т.е. зависимость от чего-то. «Кибер» - интернет, соцсети и всё, что с этим связано.

«Интернет-зависимость» - широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.

Часто любовь ребёнка к компьютеру прививают сами родители, например, чтобы успокоить ребенка включают мультфильм на мониторе, или дают поиграть в какую-либо игру на телефоне. Учёными уже доказано, что дети от 6 до 16 лет наиболее часто подвержены киберзависимости. Как вы думаете, почему?

Это происходит потому, что:

1. Детская психика еще не сформирована в полном объёме.
2. Наследственная предрасположенность.
3. Отсутствие культуры пользования интернетом, которая должна быть воспитана взрослыми.

Компьютерная зависимость, или интернет-зависимость, может проявляться у студентов различными способами. Вот 10 признаков, которые могут указывать на наличие этой проблемы:

Снижение успеваемости: Студент тратит всё больше времени в интернете, пренебрегая учебой, пропускает занятия, не выполняет домашние задания, что приводит к ухудшению оценок.

Потеря интереса к другим занятиям: Учеба, хобби, общение с друзьями офлайн, спорт и другие ранее важные занятия перестают привлекать студента, уступая место виртуальной жизни.

Нарушение режима сна и бодрствования: Студент проводит в интернете ночи напролет, спит днем, ощущает постоянную усталость, что негативно сказывается на здоровье и когнитивных функциях.

Социальная изоляция: Студент предпочитает виртуальное общение реальному, сокращает время, проводимое с семьей и друзьями, избегает встреч и мероприятий.

Попытки скрыть время, проводимое в интернете: Студент увильивает от ответов на вопросы о том, сколько времени он проводит онлайн, может врать о причинах своего отсутствия или занятости.

Раздражительность и агрессия при ограничении доступа: При попытках ограничить время в интернете, отключении от сети или отказе в доступе, студент может проявлять повышенную раздражительность, гнев, агрессию.

Постоянные мысли о компьютере и интернете: Даже вне сети, студент думает о том, что он будет делать в интернете, когда получит доступ, планирует свои следующие сессии.

Использование интернета как способа уйти от проблем: Студент использует онлайн-активности (игры, социальные сети, просмотр контента) как способ справиться со стрессом, тревогой, скукой, депрессией или чувством неуверенности.

Финансовые проблемы: Если зависимость связана с онлайн-играми, ставками или покупками в интернете, это может привести к значительным финансовым расходам и долгам.

Физические симптомы: Длительное сидение за компьютером может вызывать головные боли, проблемы со зрением, боли в спине и шее, синдром карпального канала, нарушения пищеварения.

Постоянное нахождение взрослых и детей за компьютером стало уже привычной картиной, поэтому очень легко недооценить опасность зависимости от игр и интернета. К

чему же приводит компьютерная зависимость?

1. Электромагнитные излучения, постоянно воздействуя на детский организм, запускают патологические процессы, которые могут привести к гормональным сбоям, аутоиммунным заболеваниям, нарушениям в работе нервной системы и даже к онкологии.

2. Психическое перенапряжение. При постоянном нахождении за компьютером на ребенка обрушивается большое количество информации, с которой мозг не способен всё это воспринять и переработать. Это создаёт чрезмерную нагрузку на нервную систему и приводит к психическому перенапряжению, дети становятся импульсивными, раздражительными, агрессивными.

3. Гиподинамия. Малоактивный образ жизни приводит к снижению иммунитета, повышенной утомляемости, нарушению сна. Очень часто возникают головные боли, головокружения. Появляются проблемы с позвоночником – сутулость, остеохондроз. От постоянного нахождения кисти рук на мышке развивается туннельный синдром, проявляющийся в болях при движении пальцами и запястьем.

4. Ухудшение зрения. Зрение начинает снижаться уже через полгода постоянного сидения за компьютером. Кроме снижения остроты зрения, возникает синдром «сухого глаза», проявляющийся болью в глазах, ощущением попавшего в глаза песка, постоянным зудом в глазах.

5. Перенапряжение шейного отдела позвоночника и его последствия. От долгого нахождения в сидячем положении страдают сосуды головного мозга. Они пережимаются, и это ведёт к плохому кровоснабжению, а оно в свою очередь – к мигреням, кислородному голоданию, рассеянности. Иногда возникает церебральная форма вегетососудистой дистонии, проявляющаяся в постоянных головных болях, полубморочных состояниях.

6. Моральный вред. Даже несмотря на существование программ для родительского контроля над поведением ребёнка за компьютером, полностью отфильтровать информацию невозможно.

7. С экрана компьютера на детей обрушиваются сцены жестокости, насилия, агрессивного поведения, нецензурные выражения, порнография. Этот поток нежелательной информации подрывает нормальные моральные устои и ценности, дети просто перестают различать, что хорошо, а что плохо в этом мире.

8. Сужение кругозора и низкая эрудированность. Чтение книг и хобби выпадают из жизни ребёнка, что очень сказывается на его развитии. Кроме того, снижается грамотность и ухудшается умение формулировать и выражать свои мысли.

9. Снижение потребности в общении и коммуникативных способностей. Виртуальный мир вытесняет естественную потребность в общении с людьми, ребёнок становится более замкнутым, он не находит тем для разговоров в реальной жизни, не может поддержать диалог, не умеет договариваться и с помощью слов решать самые рядовые вопросы повседневной жизни.