

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат ст-цы Староминской

Методическая разработка
«Об интернет - зависимости у школьников с интеллектуальными
нарушениями».

Выполнила Петренко Елена Юрьевна,
педагог-психолог школы-интерната.

2025 год

Аннотация.

Данная методическая разработка содержит информацию о том, что такое интернет-зависимость, как предотвратить попадание детей с умственной отсталостью в зависимость от гаджетов, как помочь уже попавшему ребенку в ситуацию интернет - зависимости. Подростки с умственной отсталостью входят в группу риска, так как имеют ярко выраженные признаки аддиктивного поведения. Наличие аддиктивных форм поведения детей с интеллектуальными нарушениями обуславливают, в основном, личностные нарушения на основе дизонтогенеза. Предлагаются пути совладания с обозначенной проблемой и её профилактика.

Содержание:

1. Введение в проблему.....	4
2. Признаки компьютерной зависимости у детей и подростков.....	5
3. Особенности обучающихся с интеллектуальными нарушениями и интернет.....	7
3. Работа педагогов по профилактике интернет - зависимости в школе-интернате.....	10
4. Заключение.....	11
5. Список литературы.....	13
6. Приложение 1.....	14
7. Приложение 2.....	16

1. Введение в проблему

Явление Интернет - зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с 1994 года. Это были американские ученые - психиатры И. Голдберг, К. Янг, Д. Гринфилд и К. Суррат. Они предложили набор диагностических критериев, позволяющих выявлять Интернет-зависимость. По данным Янг, Интернет - зависимые используют Интернет для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате или телеконференции); сексуального удовлетворения; возможности "творения персоны", вызывая тем самым определенную реакцию окружающих, получения признания окружающих.

Российские ученые начали заниматься данной проблемой сравнительно недавно. Известны работы А.В. Худякова, А.В. Старченковой, В.Л. Малыгина, Н.С. Смирновой, М.Э. Елютиной и других по данной проблеме. Интернет – зависимость наступает, как только человек перестает контролировать свое пребывание в сети и проводит там все свободное время.

Известно, что зависимость (или аддикция) — это хроническое рецидивирующее психическое расстройство, характеризующееся непреодолимой потребностью в повторном употреблении определённого вещества или повторении конкретного действия, несмотря на негативные последствия для здоровья и жизни. Однако в списке заболеваний только в МКБ-11 обозначено как “Расстройство вследствие пристрастия к компьютерным играм (патологический гейминг)” (6С51).

Согласно исследованиям психологов, зависимость от компьютерных игр существует у 5 % современных детей. Пик зависимости приходится на возраст от 12 до 15 лет, причем на одну страдающую зависимостью девочку приходится около 10 мальчиков.

Как отмечает директор Фонда развития Интернет Г.В. Солдатов, за последние три года количество детей с высоким уровнем Интернет - активности, проводящих в сети 8 часов, увеличилось в два раза. Но стоит отметить, что ни в одной стране мира не ведется национальная статистика заболеваемости и болезненности интернет – зависимостью.

Итак, что же такое интернет-зависимость? Психологи С.О. Ларионова и А.С. Дегтерев отмечают, что в широком смысле под данным термином понимается нехимическая зависимость от пользования интернетом, характеризующаяся стремлением ухода от реальности путем достижения особого эмоционального состояния удовлетворенности, уверенности в себе, которого иным путем человек достичь, в силу различных причин, не может.

2.Признаки компьютерной зависимости у детей и подростков.

Компьютерная зависимость у детей и подростков имеет три стадии развития.

На первой стадии формируется интерес к сети Интернет, происходит выбор подходящего виртуального инструмента, вырабатывается собственный стиль общения, происходит компенсация личного общения, которого может не хватать в жизни.

На второй стадии время пребывания в сети Интернет увеличивается, у человека наблюдается отдаление от реальности.

На третьей стадии происходит стабилизация положения, она характеризуется тем, что компьютерная зависимость уже сформировалась. Угасает интерес к реальной жизни и возрастает интерес к виртуальной.

Причинами возникновения компьютерной зависимости могут стать:

– дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников, ребенок может «уйти» в другую, компьютерную реальность, где он находит и общение и много информации;

– скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром. В реальной жизни ребенок может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в виртуальном мире он – великий воин, либо отважный капитан космического корабля. Тем самым он абстрагируется от проблем реального мира.

– невозможность самовыражения, как правило, связанна с отсутствием у ребенка увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Те мечты, которые подросток не может воплотить в реальности, он легко может воплотить в виртуальном мире.

– нарушение социальной адаптации. Пожалуй, наиболее важная составляющая, обобщающая все остальные. Отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру ребенка ограничивают его возможности в развитии и способствуют формированию у него пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособность к взаимодействию с социальным пространством.

Существует также ряд психологических и физических симптомов, характерных для компьютерной зависимости.

Так, к психологическим симптомам относятся:

- хорошее самочувствие во время, проведенное 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 учебой.

Среди физических проявлений компьютерной зависимости возникают проблемы с опорно-двигательным аппаратом в связи с постоянным нахождением в нефизиологических позах и нарушениями осанки;

- сухость в глазах, нарушается зрение;
- нарушения ритма сна и бодрствования;
- головные боли, головокружения;
- нарушения кровоснабжения головного мозга в связи с низкой физической активностью и редким пребыванием на свежем воздухе;
- несоблюдение гигиены и пренебрежительное отношение к питанию влекут за собой дефицит витаминов и микроэлементов, риск развития некоторых заболеваний.

К факторам риска возникновения компьютерной зависимости относятся:

- Психологические проблемы подросткового возраста
- Любопытство, беззаботность (со мной этого не случится),
- эффект компании (многие сетевые игры с участием команды игроков),
- потребность в самоутверждении,
- появление чувства взрослости и желание признания своей «взрослости» и др.

Не сложились отношения со сверстниками, нет ощущения собственной значимости.

Личностные особенности детей и подростков: неумение расслабиться (компьютер способ ухода от проблем), слабость характера, незрелая личность, половое созревание и неравномерное психофизиологическое развитие, обуславливающее эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения.

Обстановка, отношения в семье. Отсутствие близости с родителями, конфликты. Социальные проблемы: неорганизованность досуга.

Ни родители, ни школа не могут уследить за ребенком 24 часа в сутки. Интернет, компьютерные игры увлекают ребенка своими возможностями, уходя от неяркой, скучной реальности.

Физиологическая причина – выделение гормона удовольствия. При игре или общении в комфортной обстановке, организм синтезирует особое

вещество, оно может вызвать привыкание и человек стремится сделать все, чтобы получить новую «дозу».

3. Особенности обучающихся с интеллектуальными нарушениями и интернет

Особенно незащищенным слоем населения, от внешнего нежелательного влияния, является ребенок с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), психологические особенности которого отличаются от нормотипичных детей.

Умственная отсталость, по определению С.Я. Рубинштейн, представляет собой стойкое нарушение познавательной деятельности, возникающее вследствие органического поражения головного мозга. Умственная отсталость характеризуется недоразвитием всех психических функций. У обучающихся с этой особенностью наблюдаются трудности в понимании информации, критическом мышлении. Эти факторы делают их более уязвимыми в интернет-пространстве:

1. Низкая критичность к информации: подростки с умственной отсталостью, как правило, не могут осознавать, что информация в интернете может быть ложной или манипуляторной.
2. Сложности в социальном взаимодействии: они могут не всегда правильно интерпретировать социальные сигналы и нормы общения, что может привести к недопониманию и конфликтам.
3. Повышенная восприимчивость к манипуляциям: легкость, с которой они могут стать жертвами мошенничества или кибербуллинга, требует особого внимания.
4. Школьники с умственной отсталостью не способны оценивать свои поступки и предвидеть их последствия, не способны объективно оценивать ситуацию.

Ученые утверждают, что виртуальная коммуникация для подростков с интеллектуальной недостаточностью выступает, своего рода, адаптационно-компенсаторным ресурсом, помогающим преодолевать коммуникативные сложности, но в то же время, недостаточная саморегуляция поведения затрудняет самоконтроль в периоды пребывания в сети. Слабо развитые волевые свойства личности, медленно формирующаяся произвольность деятельности и поведения приводит к тому, что практический и, особенно, поступочный компонент деятельности слабо развит, что увеличивает риски негативного влияния взаимодействий с интернетом на физическое и психическое состояние.

Учитывая выше описанные особенности умственного и психофизического развития детей с интеллектуальной недостаточностью, для диагностики интернет - зависимости мы адаптировали и апробировали тест, на основе опросника С. А. Котовой, 2009, направленный на выявление риска компьютерной зависимости у учащихся коррекционной школы (Приложение 1).

Совместно с педагогами школы-интерната мы проанализировали занятия наших детей в интернете.

Занятия детей в онлайн	1-4 класс	5-7 класс	8-10 класс
Играют	80%	79%	72%
Смотрят видео, фото, мемы	66%	76%	73%
Общаются	43%	82%	87%
Смотрят кино, слушают музыку	30%	59%	70%
Учатся	-	-	-
Следят за постами блогеров	34%	45%	52%
Ищут информацию	-	20%	25%
Смотрят игровые стримы	7%	32%	43%
Читают новости и статьи	-	5%	7%
Делают покупки	-	-	5%

Как видно из таблицы, основными функциями Интернета, компьютеров и мобильных устройств учащихся школы-интерната являются игра, общение и получение развлекательного контента. В учебных целях или для собственного развития периодически выходит в Сеть минимальный процент учащихся.

Для более полной и объективной картины исследования по данной проблеме была разработана анкета для родителей (законных представителей) (Приложение 2).

Степень занятости за компьютером и особенности взаимодействия с компьютером школьников во внеурочное время
(опрос родителей)

№ п/п	Содержание параметра	Младшие школьники, %	Старшие школьники, %
1.	Используют компьютер ежедневно	15%	35%
2.	Проводят за компьютером, в телефоне менее часа в день.	10%	-
3.	Находятся за компьютером, в телефоне более часа в день.	35%	50%
4.	Часто посвящают компьютерным играм, интернету целый день.	0%	0%
5.	Отмечаются появляющиеся раздражение, когда те или иные обстоятельства отвлекают от игры или требуют ее прекращения.	15%	23%
6.	Легко покидают компьютер или телефон по просьбе родителей.	65%	55%
7.	Полное безразличие на замечание взрослых	0%	0%
8.	Используют компьютер или телефон, чтобы занять свободное время.	50%	65%
9.	Периодически нарушают режим питания/сна, включаясь в игры.	5%	10%
10.	Отмечается сильное раздражение, возникающее при замечании взрослых.	3%	6%
11.	Родители контролируют времяпровождение за компьютером, телефоном.	45%	25%

В результате проведенного исследования выявлено, что симптомо-комплекс компьютерной и интернет - зависимости может формироваться уже в младшем школьном возрасте. Ведущей характеристикой становления комплекса выступают временные параметры, т. е. зависимость напрямую зависит от длительности и частотности включенности ребенка в игровую деятельность, пребывания в интернете. На развитие интернет - зависимости влияет характер руководства взаимодействием с компьютером, телефоном со стороны взрослых (родителей, педагогов), а также особенности семейной среды, в которую включен ребенок.

4. Работа педагогов по профилактике интернет - зависимости у учащихся с интеллектуальной недостаточностью.

Очевидно, что профилактика интернет – зависимого поведения у школьников с интеллектуальными нарушениями в основе своей должна учитывать, как особенности психофизических, личностно - дезадаптивных черт учащихся, способствующих формированию зависимости, так и микро социальную среду, в частности семью, оказывающую значительное влияние на те или иные свойства характера подростка. Необходимо учитывать и тот факт, что школьники с интеллектуальными нарушениями часто в анамнезе имеют наследственную форму умственной отсталости, что указывает на особую категорию родителей таких детей.

Поэтому, профилактика и психологическая коррекция интернет зависимого поведения в нашей школе проводится комплексно.

Одним из факторов возникновения интернет - зависимости является низкая информационная осведомленность о последствиях продолжительного использования компьютерной и мобильной техники, нахождение в сети Интернет.

С целью исключения данного фактора, в школе-интернате регулярно проводятся уроки компьютерной грамотности, содержание и форма которых зависит от возраста обучающихся и уровня их развития. Педагоги и специалисты, в рамках плана воспитательной работы, регулярно проводят классные часы и внеклассные мероприятия по повышению информационной грамотности учащихся по безопасному пользованию Интернетом.

Также, в рамках данного подхода, при различных формах взаимодействия осуществляется повышение родительской компетентности в области информационной грамотности, о способах защиты детей в Интернете.

Существенным фактором развития интернет - зависимости являются трудности самореализации умственно отсталых детей. Для решения данной проблемы в нашем образовательном учреждении имеются множество инструментов.

Э. Сеген в своих научных трудах отмечал, что для того, чтобы чем-то или кем-то увлечь ребенка с интеллектуальными нарушениями, необходимо добавить элемент, удовлетворяющий какую-либо потребность такого ребенка.

В школе активно развивается система внеурочной деятельности и дополнительного образования детей с интеллектуальными нарушениями, где каждому обучающемуся предлагается занятие по его интересам и

возможностям, где каждый ребенок сможет реализовать свою творческую активность.

Так как умственно-отсталые учащиеся часто испытывают сложности в выражении своих эмоций, трудности в установлении и поддержании контактов, педагогом – психологом регулярно проводятся индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия с детьми на развитие эмоционально-волевой сферы, формирование коммуникативных навыков, снятие эмоционального и физического напряжения.

Во многих исследованиях говорится о таком факторе развития интернет – зависимого поведения, как неблагоприятные взаимоотношения в семье. В целях профилактики и предупреждения проблем в детско-родительских отношениях, в школе проводятся родительские собрания, на которых родители узнают об особенностях каждого возрастного периода развития детей, об особенностях развития и сопровождения детей с умственной отсталостью, о стилях семейного воспитания, формирующих зависимое поведение.

Это способствует устранению, так называемого «недопонимания» между родителями и детьми, включению родителей в более активный процесс сопровождения особого ребенка, учитывая полученные знания и навыки. Конечно, остается процент родителей, которые сами входят в группу риска, поэтому эта категория находится на особом контроле педагогов, узких специалистов и администрации школы-интерната.

Благодаря комплексной работе всех специалистов школы – интерната удастся оградить обучающихся от зависимости интернетом. Считаю, что эффективной профилактикой интернет - зависимого поведения обучающихся с интеллектуальными нарушениями является тесная взаимосвязь образовательного процесса, внеурочной деятельности, воспитательной и коррекционной работы.

Заключение

Итак, для профилактики интернет – зависимости обучающихся с умственной отсталостью, мы выделили два основных направления:

1. Работа с детьми
2. Работа с родителями

В работе с учащимися важная роль отводится социальной успешности и адаптации в классных коллективах, развитию коммуникативных навыков, навыков саморегуляции и контроля поведения. На каждом этапе работы с учащимися осуществляются специальные формы и методы обучения в

соответствии с возрастными и психофизическими особенностями. Формирование навыков информационной безопасности и культуры поведения в интернете осуществляется не только на уроках, а также и во внеурочной деятельности, в рамках плана воспитательной работы. Темы бесед и классных часов с обучающимися:

- «Жизнь виртуальная и реальная».
- «Интернет – за и против».
- «Безопасный интернет».
- «Компьютер и я».
- «Я и интернет».
- «Игромания – опасная болезнь».

Работа с родителями предполагает, в первую очередь, психолого-педагогическое просвещение родителей о проблеме интернет – зависимости, т.к. без понимания родителями данной проблемы невозможно ее устранить силами только образовательного учреждения. Формы работы с родителями разнообразны: выступления на родительских собраниях, индивидуальные беседы, информация на сайте школы, встречи со специалистами, тематические беседы.

Родителям необходима консультативная помощь по проблемам воспитания детей, развитию навыков общения для взаимопонимания и поддержания благоприятных межличностных взаимоотношений в семье. Эффективно проводить практикум по развитию у родителей рефлексии эмоционального состояния ребенка, организации диалогового общения, расширению социальных контактов и социальной активности, культуры досуга.

Систематически повышать компьютерную грамотность родителей, способствовать овладению ими современными ресурсами для цифрового контроля и обеспечения безопасности ребенка в сети.

Только так можно минимизировать риски и создать условия для здорового и безопасного использования интернета, что будет способствовать развитию личности и социальной адаптации детей и подростков с интеллектуальными нарушениями.

Литература:

1. Рубинштейн С. Я. Психология умственно отсталого школьника. — 2 е изд., перераб. и доп. — М: Просвещение, 1979. 192 с.
2. Волкова И.П., Королева Н.Н., Богдановская И.М., Иконникова Г.Ю., Машкова А. В. Проблемное использование Интернета подростками с ограниченными возможностями здоровья // Образование и наука. – 2019. – № 9. – С. 98-121.
3. Ларионова С.О., Дегтерев А.С. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики // Педагогическое образование в России. – 2013. – №2. – С. 232-239.
4. Пережогин Л.О., Федонкина А.А. Интернет-зависимость: предпосылки формирования, клиническая картина, лечение и профилактика: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ “НМИЦ ПН им.В.П. Сербского” Минздрава России, 2024. – 33 с.
5. Малыгин В.Л., Искандирова А.И., Феклисов К.А., Меркурьева Ю.А. Интернет-зависимое поведение у подростков. Факторы риска формирования, клинические проявления, профилактика. МГМСУ, Москва, 2010.
6. Котова С. А. Интернет-зависимость у детей и подростков: риски, диагностика и коррекция.— СПб.: изд-во ВВМ, 2023. —212 с.

Тест для подростков
для выявления риска компьютерной зависимости.

1. Отметь цифрами по порядку, чем ты будешь заниматься дома после уроков?

	Игры на улице
	Рисование, конструирование
	Помощь по дому
	Занятие спортом
	Просмотр телевизора
	Занятие за компьютером
	Игры в телефоне

2. В течение дня в компьютере я провожу:

a	Очень много времени
b	Более 1 часа
c	Не более 1 часа

3. В неделю я использую компьютер:

a	Каждый день
b	Больше 3 дней
c	Меньше 3 дней
d	Не каждую неделю

4. Меня сильно раздражает, когда меня отвлекают от компьютерной игры:

a	Да, очень сильно
b	Да, но не слишком
c	Нет, только иногда
d	Нет, не раздражает

5. Я легко покидаю компьютерную игру, когда родители просят меня об этом:

a	Долго спорю
b	С большим трудом
c	Сразу, но огорчаюсь, что пришлось закончить
d	Сразу и легко

6. Я забываю обо всех неприятностях, об уроках, домашних делах, когда играю в компьютерные игры:

a	Да, это так
b	Частенько это происходит
c	Иногда
d	Нет, никогда

7. Я могу забыть даже о еде, играя в компьютере или телефоне:

a	Да, я часто так делаю
b	Иногда
c	Нет, есть я не забываю

8. Мне не нравится, когда взрослые говорят мне, что я слишком много времени играю в компьютерные игры:

a	Да, не нравится
b	Мне все равно
c	Мне так никогда не говорят
d	Меня это сильно раздражает

9. Кто чаще из взрослых контролирует меня за компьютером:

a	Мать
b	Отец
c	Брат
d	Сестра
e	Бабушка/дедушка

10. Ходишь ли ты в Интернет:

a	Нет
b	Да, самостоятельно, но редко
c	Только с помощью взрослых
d	Да, самостоятельно, часто

Ключ:

№ вопроса	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ	a,b	a	a	a	a	a	a	-	b,d

Каждое совпадение с ключом оценивается, как 1 балл. Сумма, выше 5 баллов позволяет отнести результат в зону риска.

Приложение 2.

Степень занятости за компьютером и особенности взаимодействия с компьютером школьников во внеурочное время.

(опросник для родителей)

№ п/п	Содержание параметра	Да	Нет
1.	Ребенок использует компьютер ежедневно		
2.	Проводит за компьютером, в телефоне менее часа в день.		
3.	Находится за компьютером, в телефоне более часа в день.		
4.	Часто посвящает компьютерным играм, интернету целый день.		
5.	Ребенок начинает раздражаться, когда необходимо прекратить игру.		
6.	Легко покидает компьютер или телефон по просьбе родителей.		
7.	Не реагирует на замечание взрослых		
8.	Использует компьютер или телефон, чтобы занять свободное время.		
9.	Периодически нарушает режим питания/сна, включаясь в игры.		
10.	Отмечается сильное раздражение, возникающее при замечании взрослых.		
11.	Родители контролируют времяпровождение за компьютером, телефоном.		

Каждый ответ ДА оценивается в 1 балл. Сумма, выше 4 баллов позволяет отнести результат в зону риска.