

Экранная зависимость и что с ней делать? Методическая разработка на тему

Форма проведения: родительское собрание.

Участники: классный руководитель, родители учащихся, школьный психолог.

Цель: обсудить с родителями проблему экранной зависимости у детей и безопасном поведении в Интернете.

Задачи:

- дать представление о вреде и пользе компьютера;
- познакомить родителей с возможными мерами профилактики интернет-зависимости.

Материалы и оборудование: листы бумаги А4, карточки 6 цветов: белые, синие, красные, желтые, зеленые, черные, ручки.

Примерное время: 90 мин.

Ход собрания

1. Вступительное слово классного руководителя.

Мы с вами живем в непростой век всеобщей информатизации, компьютерных технологий, и господства всезнающей сети. Компьютеры стали необходимой принадлежностью офисов, медицинских учреждений, школ и прочно вошли в наш быт. Современные дети, кажется, «уже рождаются с умением пользоваться компьютером и другими гаджетами».

С одной стороны это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался, по сути, главным источником информации, не нужно идти в библиотеку и стоять перед полками в магазине. Современная школа так же отходит от привычных моделей обучения, когда школьнику даются готовые знания. Чтобы получить знания, ребенку нужно самому научиться добывать информацию. И в данном случае Интернет становится просто необходимым способом для образования. Но с другой стороны, многие специалисты ведут речь о появлении «синдрома интернет-зависимости», когда человек «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, зачастую уходя от реальности в мир виртуальный. Этому недугу сегодня подвержены и взрослые, и многие дети, причем разных возрастов.

2. Выступление психолога

Общение по Интернету не проходит даром, ни для взрослых, ни для детей. В сети человек чувствует себя спокойнее: здесь думать о внешности и всем остальном не надо, поэтому коммуникативные и

другие умения не имеют значения. Справедливо отмечают, что для некоторых это место, где можно отдохнуть и сбежать от реальной жизни, можно сказать все, что вздумается, не заботясь об ответственности.

Компьютерные игры затягивают. Дети, прибегая домой, буквально бросаются за компьютер, зачастую забыв про обед для себя, уроки или помощь по дому. Интернет, к которому вырабатывается нездоровое пристрастие, как, например, в случае с компьютерными играми, поглощает все время и все мысли человека.

Наибольший урон учебе, карьере, дружеским и семейным отношениям наносит увеличение времени, проведенного в онлайн, и, как следствие, оттеснение реальной жизни на второй план. Сеть в этом ряду занимает свое особое место. Сеть не вызывает физиологической зависимости, но вызывает психологическую, особенно у детей и подростков.

Согласно данным последних исследований, уход в мир фантазий стал одной из распространенных стратегий поведения современной молодежи в трудных жизненных ситуациях. Они уже не преодолевают трудности и не борются с несправедливостью, а уходят в свой, виртуальный мир, где они могут быть кем угодно – принцем, рыцарем, героем и даже нежитью. Ребенок олицетворяет себя с ними и если персонаж злой – начинает испытывать аналогичные ему агрессивные чувства, это меняет его восприятие себя, мира и других людей. Под влиянием игр, эксплуатирующих образ «чудовища», формируется тяга к безобразному и демонизация сознания.

«Игры – стрелялки» тиражируют образ смерти: разрушение, насилие и уничтожение живого становится обыденным явлением. Ребенок становится эгоистичным, черствым и жестоким. Исследования показали, что уровень агрессии у подростков, играющих в «игры – стрелялки», сравнялся с показателями заключенных рецидивистов.

Проблема игромании в России с каждым годом становится острее. Среди пациентов клиник особенно много мальчиков. Агрессивность и инстинкт охотника, свойственные мужской натуре, разрастаются на благодатной почве компьютерных игр. А еще игра – это сильные ощущения. Поэтому именно дети, которым в жизни не хватает **позитивных эмоций**, чаще всего становятся жертвами компьютера.

Виртуальный мир дает искаженное представление о мире реальном. Так, игрок усваивает, что можно прыгнуть с большой высоты и не разбиться. Можно войти в огонь и не сгореть. И мчащаяся на полном ходу машина в виртуальном мире не опасна. А в итоге ребенок привыкает не особо реагировать на такую же машину в мире реальном.

Конечно, физический вред здоровью, приносимый интернет-зависимостью, не так очевиден, однако риск для здоровья при использовании Интернета заметен. У человека возникает тенденция засиживаться в Интернете по ночам. Зависимый человек обычно встает позже остальных и использует Интернет до двух, трех часов ночи, после

чего, например, до шести утра делает необходимую работу. Бессонные ночи, употребление кофе и других тонизирующих средств способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека. После этого вероятность какого-либо заболевания резко повышается.

Вдобавок, сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение в ночные часы – к различным заболеваниям глаз.

Еще одним следствием зависимости от Интернета является состояние депрессии без компьютера. Зависимый становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается ограничить его использование Интернета. Скрывая свою зависимость, интернет-зависимые начинают лгать о количестве времени, проведенном в Интернете.

Притупляются познавательные и социальные интересы ребенка, снижается учебная мотивация, падает успеваемость и сворачиваются дружеские контакты.

3. Слово педагога. Дорогие родители, сейчас я попрошу вас ответить на вопросы теста, который поможет вам узнать, существует ли реальная опасность для вашего ребенка стать интернет-зависимым, или он просто является активным пользователем. Ответьте на вопросы и суммируйте все баллы.

Инструкция. Поставьте за ответ «никогда» 1 балл; «редко» – 2; «иногда» – 3; «часто» – 4; «всегда» – 5 баллов.

Тест:

1. Подросток проводит за компьютером более четырех часов в сутки?
2. Не начал ли он пренебрегать учебой и прежними увлечениями после покупки компьютера?
3. Крик и агрессивная реакция обычны для подростка, когда вы пытаетесь отвлечь его от Интернета?
4. Как часто подросток жертвует сном ради ночных подключений к Интернету?
5. Как часто вам кажется, что ваш ребенок говорит и думает об Интернете даже тогда, когда он отключен от него?
6. Уходит ли подросток от ответа на вопрос, что его так привлекает во всемирной паутине?
7. Отказывается ли ваш ребенок от встреч с друзьями или от свидания с любимым человеком ради подключения к сети?
8. Подросток, приходя домой, первым делом проверяет электронную почту?
9. Вы оплачиваете довольно значительные суммы по телефонным счетам из-за подключений вашего ребенка к Интернету?

Результаты:

10-20 баллов. Пока все очень неплохо и для волнений нет оснований: ваш ребенок обычный средний пользователь Интернета. Если он подолгу находится во всемирной паутине, то это вызвано в основном учебной деятельностью. Постарайтесь не очень давить на подростка и не настаивайте на сокращении времени, которое он проводит в Интернете.

21-35 баллов. Следует подумать о том, как уберечь вашего ребенка от проблем, связанных с Интернетом. Попробуйте убедить его, что нездоровый интерес к Интернету искусственно подогревается теми, кто на этом зарабатывает, а ему необходимо готовиться к будущей профессиональной деятельности.

36-45 баллов. Следует бить во все колокола и использовать радикальные меры. У подростка уже сформировалась зависимость. Если он не осознает этого, не давайте ему денег на оплату подключений или совсем избавьтесь от компьютера. Попробуйте увлечь его чем-то другим. Если не получается, нужно обратиться к психотерапевту.

А сейчас давайте вместе обсудим пользу и вред Интернета.

4. Слово психолога.

Интерактивная игра «Родительский совет».

Родители объединяются в группы по 6 человек, чтобы в каждой группе были представлены карточки всех цветов. Задача группы назвать достоинства Интернета и его недостатки, затем представить что получилось. Педагог дополняет. Каждый цвет карточки подразумевает определенное поведение ее владельца в группе. Белый – предоставление информации, фактов; синий – обобщение, управление процессом обсуждения; желтый – плюсы и преимущества; красный – эмоциональное состояние ребенка; черный – трудности, скептицизм; зеленый – творчество, креативность. Поднимая эту карточку в процессе обсуждения, родитель призывает группу к этим действиям и сам становится ее инициатором.

Материал для учителя

Достоинства Интернета.

- **информация:** поиск информации в образовательных целях;
- **коммуникация:** общение с иногородними родственниками, друзьями;
- **развлечения:** музыка, видео, игры и т.д.
- **услуги:** оплата коммунальных платежей, бронирование билетов и т.д.
- **электронная торговля:** различные интернет-магазины.

Все перечисленное – это взгляд на Интернет глазами взрослого, а теперь я предлагаю вам посмотреть на Интернет глазами подростка. Почему он так важен и притягателен для них? Вот, что на этот счет пишет американский психолог Д. Сулер

Личностные эксперименты и исследования. Подростки сталкиваются с вопросом, кем они являются, для них это особенно острая проблема. Какой я человек? Что я хочу делать в жизни? Каких отношений я

хочу? Это вопросы очень важны... и некоторые ответы на них можно найти в киберпространстве.

Интимность и принадлежность. В подростковом возрасте, люди интенсивно экспериментируют с новыми интимными отношениями. Они ищут товарищей и новые группы, где они могут испытывать чувство принадлежности. Все эти отношения в большинстве случаев имеют целью изучение своей собственной личности.

В Интернете есть почти безграничное количество людей и групп для взаимодействия – все виды людей и групп со всеми видами личностей, традиций, ценностей и интересов.

Отделение от родителей и семьи. Поиск для подростков их собственного пути, отношения с противоположным полом и группирование идет рука об руку с отделением их от родителей. Они хотят быть независимыми. Это захватывающий процесс, и киберпространство – это место для удовлетворения этих потребностей первопроходца, Интернет сопутствует духу приключений, особенно, когда родители почти ничего не знают об Интернете! С другой стороны они также чувствуют тревогу по поводу процесса разделения. В конце концов, в опоре на маму и папу есть некоторые преимущества. Увлекательная вещь Интернет – можно и то, и другое: «Хотите познакомиться с новыми людьми, делать интересные вещи, исследовать мир? Хотите при этом не покидать дома? – Пожалуйста! Это одна из причин, почему это столь заманчиво для некоторых подростков».

Избавление от разочарований. Безусловно, подростковый период может быть трудным и полным разочарований периодом жизни. Ожидания от школы, семьи и друзей могут не оправдываться. Что же делать со всеми этими разочарованиями, в том числе сексуального и агрессивного характера? Нужно сбросить его где-нибудь.... Добро пожаловать на анонимный, легко доступный мир киберпространства!

Приобретение новых навыков. Нравится нам это или нет, компьютеры являются частью современной жизни. Все подростки должны чувствовать себя комфортно с компьютерами для того чтобы выжить в новом тысячелетии. Тот факт, что киберпространство является столь привлекательным для подростков можно описать с помощью известной поговорки «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Типичный подросток хочет исследовать и уметь больше. Они не хотят просто общаться: они хотят создавать свои собственные веб-страницы, менять виртуальную реальность. Это положительно сказывается на их самооценке. Повышает их статус среди сверстников. Чтобы подняться по социальной лестнице в Интернете, подросткам необходимо все больше и больше узнавать о компьютерах. Им нравится чувство мастерства и достижения. Им нравится научить других детей, что укрепляет свои собственные знания и самоуважение.

Для того чтобы общаться в Интернете необходимо много писать. Как это не огорчительно для учителей русского языка, но киберпространство

может сильнее мотивировать подростков писать, чем любое произведение наших классиков.

С другой стороны, те же педагоги, возможно, испугались бы того, как казалось бы мутировало правописание и грамматика по электронной почте, в чате или блоге. Для неподготовленных глаз этот текст может в действительности быть нераспознаваемыми. Дело в том, что этот сленг – чрезвычайно сокращенная форма языка – является новым языком, который делает беседу эффективной и дает подростку почувствовать себя членом уникальной группы с уникальным языком, а это в свою очередь повышает его авторитет в собственных глазах.

Получение мудрости. Киберпространство дает возможность для подростков познакомиться с людьми из разных стран мира. Многие чаты, группы новостей являются международными по составу. Общение онлайн с другом из другой страны, говорящего о местном стихийном бедствии может оказать гораздо больше влияние на подростка, чем просмотр вечерних новостей на ту же тему.

Поиск информации. Один из способов для подростков раскрыть свою индивидуальность – это процесс познания новой информации, которая включает в себя навыки, а также приобретение мировоззрения. Одной из привлекательных особенностей Интернета для подростков является тот факт, что многие области киберпространства минимально контролируются правительством, школой, родителями и взрослыми в целом. Другие публикуют почти все, что они хотят в Интернете. Изучение этой информации для них очень важно, так как им необходимо чувствовать себя отдельно от родителей. Интернет является обширной библиотекой, охватывающей любую тему, которую только можно вообразить. В некоторых отношениях для подростка он лучше, чем большинство библиотек. Как много информации вы можете найти в публичной библиотеке о рок-группе или о ваших любимых телевизионных звездах?

Недостатки интернета.

Злоумышленники в сети. Одна из дилемм жизни в сети в том, что вы никогда не можете быть уверены, что другие люди, действительно, являются теми, кем представляются. Эта кокетливая 17 летняя девушка может оказаться 47 летним мужчиной. Злоумышленники могут представлять себя как благоприятное, симпатизирующие доверенное лицо, которое поощряет подростков обсудить свои проблемы. Особенно уязвимыми являются неблагополучные подростки, которые чувствуют себя одиноко и отчужденно от родителей.

Открытость негативной информации. К сожалению, в русскоязычном секторе глобальной сети в открытом доступе находятся информация о наркотиках, насилии и порнографического содержания. Ни один родитель не хочет, чтобы их ребенок научился сексу, узнал о наркотиках или как собрать бомбу.

Анонимность общения. Общение происходит не лицом к лицу, а опосредованно. Часто подростки не видят реального человека за типичными

выражениями и аватарами (рисунок вместо фотографии), они (вероятно бессознательно) ведут себя так, как если бы их собеседник был своего рода роботом или мишенью компьютерных игр. Они начинают ругаться, делать неуместные сексуальные замечания. Анонимность общения упрощает эти словесные злоупотребления. Это обеспечивает простой, безопасный способ для излития разочарования их реальной жизни.

5. Выступление психолога

А сейчас попробуем выяснить что же способствует формированию интернет–зависимости.

Причины формирования интернет–зависимости.

Материалы для психолога.

Первое и необходимое условие формирования любой зависимости – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным, либо стремиться «уйти». А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру... В компьютерной игре человек может одновременно и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребенку взрослые.

Второе условие формирования игровой зависимости – удовольствие. Во что бы человек ни играл, в солдатики или «стрелялки», во время игры происходит выброс адреналина. А если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость. Поэтому именно дети, которым в жизни недостает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютера.

Причем, компьютерная зависимость формируется очень быстро (достаточно полтора-два месяца!) и в дальнейшем оказывает огромное влияние на развитие личности, особенно детской.

Все мы, наверное, играли в компьютерные игры или пробовали вытащить мягкую игрушку из автомата. Но почему одни становятся игроманами, а другие – нет? Во многом это зависит от особенностей характера человека. В группу риска попадают:

– подростки, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других или коварное стечение обстоятельств. Мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем. Не прикладывают усилия для достижения цели или бросают начатое дело на полпути. Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.

– подростки с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться; либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег. Повышайте

самооценку ребенка, всегда найдите, за что его похвалить, помогите быть успешным.

– подростки с высокой степенью внушаемости (т.е. готовностью подчиниться чужой воле), которым не хватает самостоятельности, решительности. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте и поддерживайте его инициативу, поменьше критики и скепсиса в его адрес!

– если ребенок не контактен, у него мало друзей, часто бывает одинок. Такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Помогите этим детям в налаживании реальных отношений.

– дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать их потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать их таланты и способности.

– дети, испытывающие эмоциональное одиночество. Когда родители занимаются своей жизнью и мало проводят времени со своими детьми, не интересуются их жизнью.

6. Выступление классного руководителя.

Интернет может быть одним из способов отделения ребенка от семьи. Попытка осознать себя как отдельного, уникального человека, который имеет свой собственный социальный мир, очень важна в становлении личности ребенка, но это не означает, что родители не должны быть вовлечены в этот процесс.

Желательно, чтобы родители были, по крайней мере, наблюдателями, были в курсе, того что происходит с ребенком, чтобы избежать возможных неприятностей. Однако, участие не просто означает контроль за детьми. Мир компьютеров также может стать отличным способом для родителей и подростков лучше узнать друг друга .

Так что же необходимо делать взрослым, чтобы уберечь своего ребенка?

1. Получить знания: для того, чтобы ваш надзор за деятельностью подростка в киберпространстве был наиболее эффективным, вы должны кое-что о нем знать. Вам не придется стать хакером, но чтение по этой теме необходимо. Обсудите его с другими родителями. Еще лучше самим изучить киберпространство.

2. Поговорите с ребенком о виртуальном пространстве. Старое предупреждение «Знаете ли вы, где находятся ваши дети?» относится к киберпространству, также как в реальном мире. Спросите об их использовании Интернета. Какие веб-сайты и блоги они посещают? Кто в сети сегодня вечером? Избегая обвинительной тон, спросите их, что им нравится в Интернете и почему. Сидите с ними у компьютера и пусть они общаются в интернет-тусовках. Быть любопытным, но конгениальным способом. «Случайно» выясните, с кем они дружат в Интернете, о чем они

говорят, что они делают в сети Интернет. Избегайте допроса. Вместо этого покажите им, что вам интересно узнать больше о кибердрузьях.

3. Присоединитесь к некоторым видам их онлайн деятельности. Например: круиз веб-сайтов вместе. Создание веб-страницы для вашей семьи. Воспользуйтесь веб-поиском, чтобы найти информацию интересную и вам, и вашему ребенку. Возможно, даже зарегистрироваться на сайте, в чате, где и ваш ребенок и попробовать пообщаться с ним и его друзьями онлайн (не долго и если ваш ребенок не против!) Существует множество возможностей.

4. Признайте хорошее и плохое: не черните киберпространство – это только отдалит подростка. Скажите все «за» и «против» Интернета, обсудите некоторые опасности и какие шаги они должны предпринять, если они сталкиваются с неприятной ситуацией или людьми.

5. Не ставьте компьютер в спальне подростка, лучше выберите для этого зал. Это упрощает ваше наблюдение и вам легче быть в курсе. По крайней мере, избегайте ситуации, когда подросток в Интернете с закрытой дверью, пусть дверь будет открыта и экран будет виден из коридора. Возможно, при вашем появлении, подросток резко закроет «окно», однако это не всегда плохо, может ему необходимо немного личной жизни, вы должны проявлять чуткость, поговорить с ним об этом.

6. Установите разумные правила: на самом деле детям нужны правила, так они чувствуют, что родителям не все равно, что родители их любят. Установите ограничения, например: можно пользоваться сетью после того, как выполнил домашнее задание и сколько времени находиться за компьютером. Создайте правила о том, что именно они могут делать в интернете.

7. Поощряйте подростка оставаться в реальном мире: то, что им действительно нравится в Интернете, найдите способ реализовать в жизни. Игры гораздо полезнее на свежем воздухе, нежели у монитора компьютера. Возможно, вам придется затратить время и использовать всю свою изобретательность, чтобы организовать досуг вашему ребенку и его друзьям на природе, но это ваш ребенок и он стоит того!

8. Наказание за плохое поведение в виртуальной реальности: если вы обнаружили, что ваш ребенок притесняет кого-либо в сети, агрессивен, груб, вы должны наказать его так же, как если бы он проявил это в реальности. Не следует думать, что виртуальные оскорбления – это не так уж страшно. Это плохо и в первую очередь для вашего ребенка.

9. Контролируйте посещение Интернета с помощью программ. Сегодня вы получите некоторые знания о том, как контролировать, какие именно веб-сайты посещает ваш ребенок, и способ ограничения времени проводимого за компьютером.

10. Стремитесь максимально участвовать в жизни своего ребенка. проявляйте интерес к его увлечениям и склонностям. Поощряйте его начинания.

11. Развивайте его интересы и занятия. Это удовлетворит его потребность в самовыражении в социально приемлемой форме

12. Вовлекайте ребенка в ту деятельность, которая радует его и приносит много удовольствия, но без компьютера. Это могут быть поездки, прогулки, занятия танцами, спортом, семейные праздники и др.

13. Формируйте представление, что компьютер лишь часть нашей жизни, а не альтернативный мир. Показывайте это на своем примере.

14. Больше «живого» общения на волнующие для детей темы, но не в назидательной роли, а роли равного друга.

15. Больше времени для спорта и физических нагрузок. У детей, занимающихся спортом, компьютерная зависимость практически не формируется.

Ну вот, большое спасибо вам за работу и внимание! Берегите себя и своих детей. Пусть путешествие по океану информации в Сети будет для вас приятным, увлекательным, полезным, а главное безопасным.

И в заключении памятка с правилами для родителей.

Правило 1. Внимательно относитесь к действиям ваших детей в «мировой паутине»:

- Не отправляйте детей в «свободное плавание» по сети. Старайтесь активно участвовать в общении ребенка с Интернетом, особенно на этапе освоения.

- Беседуйте с ребенком о том, что нового для себя он узнает с помощью Интернета, чтобы вовремя предупредить угрозы.

Правило 2. Информировать ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе сеть:

- Расскажите, что в Интернете, как и в жизни, встречаются и «хорошие», и «плохие» люди. Объясните, что если он столкнется с негативом от другого пользователя Интернет, ему нужно сообщить об этом близким людям.

- Научите ребенка искать нужную ему информацию и проверять ее, в том числе с вашей помощью.

- Научите ребенка внимательно относиться к скачиванию платной информации и получению платных услуг из Интернета, особенно путем отправки SMS, – во избежание потери денег.

- Сформируйте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми может пользоваться ваш ребенок, и посоветуйте их использовать.

Правило 3. Выберите удобную форму контроля пребывания ребенка в Сети:

- Установите на компьютер программы родительского контроля (либо воспользуйтесь встроенными в Windows инструментами), а также антивирус.

- Если ваш ребенок – учащийся младших классов и остается часто дома один, ограничьте время его пребывания в Интернете.

- Если компьютер используется всеми членами семьи, установите его в месте, доступном для всех членов семьи, а не в комнате ребенка.
- Создавайте разные учетные записи на вашем компьютере для взрослых и детей. Это поможет не только обезопасить ребенка, но и сохранить ваши личные данные.
- Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает ваш ребенок. Простые настройки компьютера позволят вам быть в курсе того, какую информацию просматривал подросток.

Правило 4. Регулярно повышайте уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей:

- Используйте удобные возможности повышения уровня компьютерной и Интернет грамотности, например, посещение курсов, чтение специальной литературы, консультации с экспертами.
- Знакомьте всех членов семьи с базовыми принципами безопасной работы на компьютере и в Интернете.

Для общего ознакомления, посетите данные сайты:

1. Защита детей от интернет-угроз
<http://www.securitylab.ru/software/1423/>
2. Интернет-угрозы <http://ru-best.ru/ugroza.htm>
3. Статистика самых распространенных интернет-угрозах в августе 2010 года <http://www.securrity.ru/articles/1082-statistika-samyx-rasprostranennyx-internet-ugrozax-v-avguste-2010-goda.html>
4. Как оградить детей от интернет-угроз?
http://www.trud.ru/article/05-02-2010/236101_kak_ogradit_detej_ot_internet-ugroz.html

Информационные источники

1. Руководство по аддиктологии/ под.ред. проф. Менделевича. СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
2. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.
3. Suler J. Adolescents in Cyberspace: The Good, the Bad, and the Ugly, 2005. Режим доступа: <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/adoles.html>
4. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology and Behavior. V. 1. 1998.
5. <http://www.chieftec-ru.com/internet/preimushhestva-i-nedostatki-seti-internet/>