

**УДК 159.9:004.738.5-053.5**

**Карлыбаева Арыухан Муратовна**

**Стажёр преподаватель**

**Кафедра «Педагогика и психология»**

**Каракалпакский государственный университет им. Бердаха**

**Республика Узбекистан**

**МЕРЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ  
ШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация***

*В статье рассматривается проблема интернет-зависимости школьников как одной из актуальных форм поведенческих нарушений. Определены основные причины чрезмерного увлечения интернетом и его влияние на здоровье, учебную мотивацию и социализацию детей. Предложены меры профилактики, основанные на сотрудничестве семьи, школы и общества, формировании цифровой культуры и организации здорового досуга. Цель профилактики — развитие осознанного и безопасного использования сети школьниками.*

***Ключевые слова:*** интернет-зависимость, школьники, профилактика, семья, школа, цифровая культура.

*Karlybaeva Aryukhan Muratovna*

*Trainee Lecturer*

*Department of Pedagogy and Psychology*

*Berdakh Karakalpak State University*

*Republic of Uzbekistan*

**MEASURES TO PREVENT INTERNET ADDICTION AMONG  
SCHOOLCHILDREN**

***Abstract***

*The article addresses the problem of internet addiction among schoolchildren as one of the most relevant forms of behavioral disorders. The main causes of excessive*

*internet use and its impact on children's health, learning motivation, and socialization are identified. Preventive measures based on cooperation between the family, school, and society, the development of digital culture, and the organization of healthy leisure activities are proposed. The purpose of prevention is to promote conscious and safe use of the internet by schoolchildren.*

**Key words:** internet addiction, schoolchildren, prevention, family, school, digital culture.

Всемирная сеть прочно вошла в обиход современного общества, особенно среди молодёжи. Учащиеся школ регулярно используют цифровые инструменты в образовательных целях, для коммуникации и досуга. Тем не менее, злоупотребление онлайн-активностью зачастую провоцирует развитие интернет-аддикции – разновидности поведенческого нарушения, характеризующегося утратой самоконтроля, ослаблением интереса к живому общению и негативным воздействием на психоэмоциональное и физическое состояние. Это обстоятельство диктует необходимость комплексного решения, поскольку отражается не только на формировании личности, но и на социальной адаптации и академической успеваемости.

Факторами, обуславливающими зависимость от интернета, являются свойственные подростковому периоду черты: высокая восприимчивость, потребность в самореализации и признании, нехватка общения с близкими, а также недостаток ограничений и надзора со стороны родителей. Значительную роль играет привлекательность виртуального мира, где подросток легко получает поддержку, удовлетворяет жажду знаний и переживает чувство достижения. Кроме того, обилие свободного времени, наличие устройств и интернет-материалов, а также психологические проблемы – беспокойство, низкая самооценка, напряжение – подталкивают к погружению в виртуальную реальность как к способу решения проблем.

Последствия чрезмерного пребывания в сети проявляются во всех сферах жизни ребёнка. Ухудшается физическое состояние: страдает зрение, осанка,

нарушается сон и снижается двигательная активность. Возникают эмоциональная неустойчивость, раздражительность, тревожность и утомляемость. На когнитивном уровне наблюдаются снижение концентрации внимания, ухудшение памяти и снижение учебной мотивации. Подросток становится замкнутым, теряет интерес к реальному миру и друзьям, а его жизнь всё больше сосредотачивается на виртуальных событиях. Всё это препятствует полноценному развитию личности и успешной социализации.

Для предупреждения интернет-зависимости необходимы совместные усилия семьи, школы и общества. В семье родителям следует устанавливать разумные временные рамки для использования гаджетов, объяснять правила цифрового поведения, интересоваться онлайн-жизнью ребёнка и показывать личный пример умеренного обращения с техникой. Важно не просто ограничивать использование сети, а формировать у детей понимание пользы и вреда интернета, развивать самоконтроль и чувство меры. Полезно организовывать совместный досуг, вовлекать детей в спорт, творчество, чтение и живое общение, чтобы у них формировались устойчивые интересы вне виртуального пространства.

Школа также играет важную роль в профилактике интернет-зависимости. Необходимо включать в образовательный процесс занятия по цифровой грамотности, проводить классные часы и беседы о безопасном и ответственном использовании сети. Учителя и школьные психологи должны уметь распознавать первые признаки зависимости: снижение успеваемости, утомляемость, замкнутость, раздражительность, нарушения сна. Важно создавать благоприятную атмосферу доверия, поощрять участие учащихся в кружках, спортивных секциях, проектах, развивающих навыки сотрудничества и общения. Профилактика должна быть направлена не на запрет интернета, а на воспитание ответственного отношения к нему как к инструменту познания и развития.

Большое значение имеет участие общества и государства в создании безопасной информационной среды. Просветительские программы, социальная

реклама, родительские форумы и образовательные проекты («Безопасный интернет», «Цифровая культура») помогают формировать у школьников и взрослых ответственное отношение к цифровым технологиям. Следует развивать качественный детский и подростковый контент, популяризировать здоровые формы досуга, а также совершенствовать законодательные и образовательные меры по защите детей в сети.

Таким образом, профилактика интернет-зависимости требует комплексного подхода, объединяющего семью, школу и общество. Главная цель этой работы — не ограничить ребёнка от цифрового мира, а научить его использовать интернет осознанно, безопасно и с пользой. Только при активном взаимодействии родителей, педагогов и специалистов можно сформировать у подрастающего поколения культуру ответственного поведения в сети и предотвратить развитие зависимости, сохранив здоровье, эмоциональное благополучие и интерес к реальной жизни.

#### **Использованные источники:**

1. Войскунский А. Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. – Москва: Акрополь, 2009. – 279 с.
2. Гришина А. В. Психологические факторы формирования игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте // Известия Российского гос. педагогического ун-та им. А. И. Герцена. – 2008. – № 88. – С. 77-81.
3. Ерназарова А. Г. Профилактика интернет-зависимости у подростков // Вестник магистратуры. 2022. №12-2 (135). –С.77-79.
4. Малыгин В. Л. Интернет-зависимое поведение у школьников: клиника, диагностика, профилактика. – Москва: ИМЦ Арсенал образования, 2010.– 124 с.
5. Миназова З. М., Джегистаева Л. И., Батырова А. М. особенности профилактики интернет-зависимости у младших школьников // МНКО. 2022. №6 (97). – С.382-384