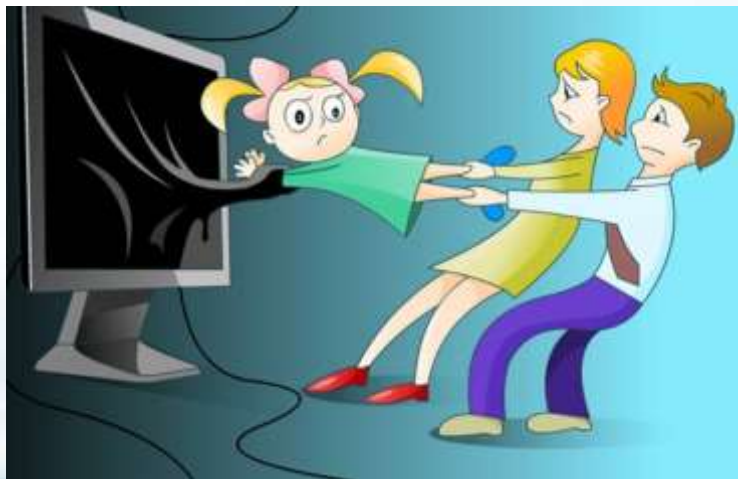


Компьютерная зависимость у детей



**Опасность не в том, что
компьютер однажды начнет
мыслить, как человек, а в том,
что человек однажды начнет
мыслить, как компьютер**

Сидни Дж. Харрис





Компьютерная зависимость — это заболевание, связанное с пагубным пристрастием к всевозможным азартным играм

- Игровая зависимость
- Сетевая зависимость
- Зависимость «Сёрфинг»



Кто больше зависим от игр на компьютере?

- Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома, дети состоятельных родителей или трудооголиков, которые постоянно заняты.
- Самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст – это 5-6 лет.
- Мальчики. По статистике 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.



Несколько фактов:

- Самостоятельно только около 20% детей могут перерасти эту проблему.
- Ребенок может находиться за компьютером не более 1-го часа в день. Подросток – до 2-3-х часов с перерывами.
- В Финляндии не берут в армию с диагнозом «компьютерная зависимость».
- Долгое нахождение перед монитором может вызывать нарушения зрения, осанки, снижение иммунитета, головные боли, апатию, раздражительность, усталость, бессонницу. Взрослый человек чувствует себя «выжатым и опустошенным» после нескольких часов работы за компьютером, что же говорить про ребенка.



Признаки компьютерной зависимости у детей:



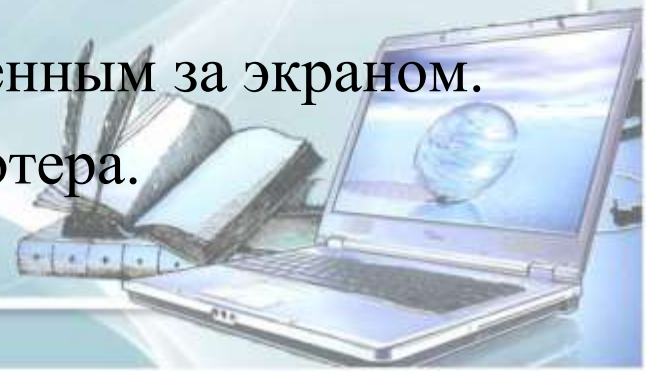
Признаки компьютерной зависимости у детей:

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребёнок стремится провести за компьютером или ТВ.
- Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
- Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным.



Признаки компьютерной зависимости у детей:

- Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
- Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
- Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провёл за компьютером или телевизором.
- На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
- Теряет контроль над временем, проведенным за экраном.
- Ребенок начинает кушать возле компьютера.



Признаки компьютерной зависимости у детей:

- Ребёнок уже с утра начинает просить мультики или компьютер.
- Ребёнок приходит со школы и первым делом садиться под телевизор или включает компьютер.
- Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре.



Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястьях)



Причины компьютерной зависимости:

- *Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье.*
- *Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений.*
- *Неумение ребёнка налаживать желательные контакты.*
- *Общая неудачливость ребёнка.*
- *Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.*
- *Желание ребенка быть «как все» его сверстники.*



Как уберечь ребенка от зависимости?

- подумать, что же побудило ребенка уйти «в компьютер»?
- не критиковать ребёнка;
- вникнуть в суть игры;
- ограничить доступ к играм и фильмам;
- ограничить время за компьютером;
- компьютера должен быть в вашем поле зрения;
- не покупать отдельный компьютер;
- предлагать альтернативу компьютеру;
- поднимать самооценку ребёнка;
- дружба с другими детьми.



Шансы стать зависимым уменьшаются, если:

- в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;
- у ребёнка разносторонние интересы и увлечения;
- ребёнок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;
- ребёнок умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.



Важно знать:

- резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся — нельзя;
- делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом;
- можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих;
- не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств.



Профилактика зависимости от компьютерных игр

- Важен личный пример родителей.
- У ребенка должно быть увлечение, хобби, не связанное с компьютером.
- Поддерживайте общение ребенка со сверстниками.
- Все должно быть спланировано так, чтобы не оставалось свободной минуты.
- Используйте компьютер как награду.
- Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок.
- Установите специальные сетевые фильтры и специализированное программное обеспечение для контроля.



**Компьютер можно использовать
в мирных, познавательных и в
творческих целях.
Главное – ребенка увлечь!**

