



Компьютерная зависимость у детей



Компьютерная зависимость —

это расстройство в психике, заключающееся в неспособности человека вовремя выключить компьютер и сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем.

- Игровая зависимость (кибераддикция)
- Сетевая (сетеголизм)
- Зависимость, проявляющаяся в виде бесконечного бесцельного брожения с сайта на сайт, так называемый 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 12-15 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.
- 2. Ребенок может находиться за компьютером не более 1-го часа в день. Подросток – до 2-3-х часов с перерывами.
- 3. В Финляндии не берут в армию с диагнозом «компьютерная зависимость».
- 4. 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:



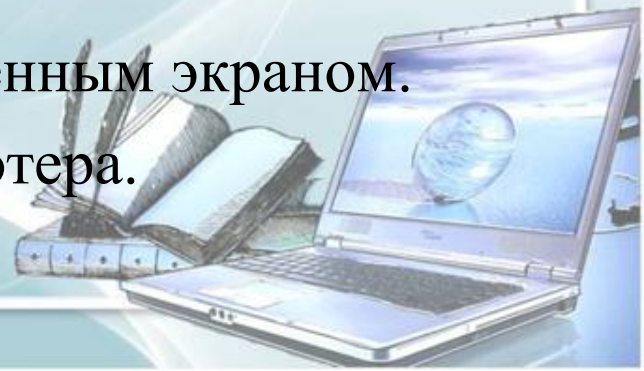
Признаки компьютерной зависимости у детей:

- 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.
- Пренебрежение правилами личной гигиены.



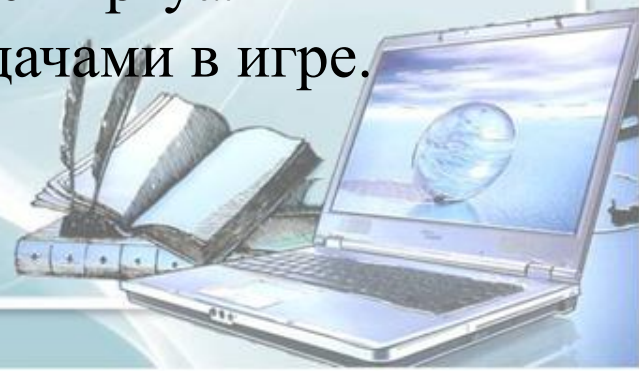
Признаки компьютерной зависимости у детей:

- 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 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?

- 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



- 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.



Нормы пользования компьютером для детей (установлены Министерством Здравоохранения РФ)

- 1 класс – 10 минут
- 2 - 5 классы – 15 минут
- 6 -7 классы – 20 минут
- 8 - 11 классы – 30 минут



1. Часто ли ты проводишь время за компьютером?

- а) ежедневно - 39 %
- б) через день - 15 %
- в) когда нечего делать – 46 %

2. Какое количество времени ты посвящаешь компьютеру?

- а) более 3 часов – 38 %
- б) более 2 часов – 28 %
- в) менее одного часа -34 %



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

