

Причины возникновения компьютерной зависимости

- Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение самостоятельно организовывать свой досуг.
- Дефицит общения в семье.
- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.
- Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.
- Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
- Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.
- Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.



<https://psi-school.ru/>

Признаки компьютерной зависимости

- Ребенок проводит большую часть времени за компьютером, забывая отвлечься на еду и сон;
- Из-за увлечения виртуальной реальностью снижается его успеваемость в школе;
- Подросток предпочитает виртуальное общение реальному, мало выходит из дома, у него почти или совсем нет друзей;
- Интересы подростка ограничиваются только увлечением компьютером.
- Вы замечаете, что подросток стал более раздражительным, или наоборот, проявляет равнодушие к окружающим.
- Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.
- Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
- Появились проблемы в общении, частые конфликты
- Подросток скрывает от окружающих сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
- Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, играх, Интернете.
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.
- Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.
- Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
- Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполнить желаемое.
- Ребенок начинает есть возле компьютера.
- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.

Зависимым от компьютера может стать любой ребенок и подросток, но шансы уменьшаются, если:

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

Последствия неограниченного пребывания за компьютером

- Общение с компьютером подменяет живое общение, вследствие чего личность ребёнка не развивается.
- Человек в Интернете *просматривает* информацию, именно просматривает, а не изучает – таким образом формируется поверхностное отношение к познавательной информации.
- Сидение за компьютером ухудшает зрение, кровообращение в области таза, вызывает проблемы с позвоночником,
- Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребёнка, у него накапливается усталость, появляется нервное напряжение.



Почему формируется компьютерная зависимость?

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 стремится «уйти». 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, непонимание 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.

Если компьютерная зависимость появилась, то, как помочь своему ребенку от нее избавиться?

Если зависимость уже стойкая, то, скорее всего, преодолеть ее собственными усилиями родителям будет сложно. И общения с психологом в этой ситуации может быть недостаточно. Не теряйте время, обратитесь к врачу. Лучше обратиться к психиатру или психотерапевту

<https://psi-school.ru/>

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, чаще его хвалите, помогите быть успешным. Подростки с высокой степенью внушаемости (т.е. готовностью подчиниться чужой воле), подростки, которым не хватает самостоятельности, решительности. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.
- Если ребенок не контактен, у него мало друзей, часто бывает одинок. Такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь 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.



Симптомы зависимости:

- ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере или становится тревожным;
- большую часть свободного времени (6-10 часов) проводит за компьютером;
- у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;
- забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большого количества времени за компьютером;
- ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора, он вообще часто забывает о еде;
- ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;
- во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
- ребенок становится более агрессивным;
- трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садится за компьютер;
- обсуждает компьютерные проблемы со всеми, хотя бы немного сведущими в этой области людьми.

Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков

- Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на палином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать "достаточно" — компьютер нужен папе.
- Лишая ребенка желаемого количества времени в Интернете, всегда предлагайте альтернативу. Не позволяйте ему маяться от скуки. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях. Это, в первую очередь, работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции.
- Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Его наградные листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.
- Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.
- Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который "не читал, но осуждает".

vk.com/clubpsi_school

Что делать если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?

- Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если Ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необратимым поступкам.
- Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.
- Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
- Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире. Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное, точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки.
- В случае если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.
- Нужно больше времени общаться с ребёнком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок научился общению с различными людьми.
- Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.
- Нужно показывать ребёнку личный положительный пример. Если вы договорились, что ребенок будет играть 30 мин., то вы сами не должны играть дольше.
- Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала к психологу. Специалист определит, какова степень зависимость состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой. При необходимости обращайтесь к психиатру.

Компьютерная зависимость у детей



(рекомендации для родителей)

Метод школьного психолога

Как уберечь своего ребенка от компьютерной зависимости?

· **Во-первых**, общайтесь со своим ребенком «на одной волне». С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Поддерживайте с ребенком диалог по поводу игр: интересуйтесь, во что именно он играет, задавайте вопросы. Игра вызывает эмоции, которыми ребенку хочется поделиться. Не упускайте такую возможность. Постарайтесь во время игры находиться рядом с ним. Обсуждайте то, что происходит на экране монитора. Поощряйте его проговаривать свои действия по ходу игры. При этом будет развиваться и мышление.

· **Во-вторых**, ограничьте время за компьютером. Специалисты выяснили, что наиболее ответственный период развития психики человека – возраст от 3 до 5 лет. Постарайтесь в этом возрасте оградить ребенка от компьютерных игр и игр в автоматы. Для дошкольника компьютер – лишнее. В этом возрасте очень важно развивать воображение, которое в свою очередь формирует мышление ребенка. Длительное общение с компьютером, особенно в дошкольном детстве отсекает воображение как нечто ненужное. Дети с развитым воображением, как правило, в компьютерную зависимость не попадают.



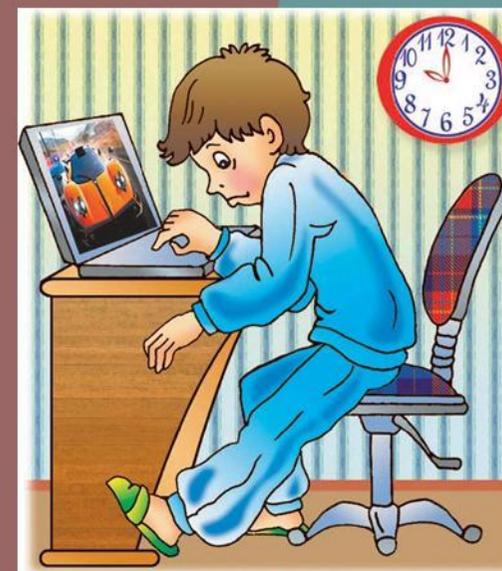
Многие ученые сходятся во мнении, что для полноценного развития в дошкольном возрасте у ребенка необходимо развивать эмоциональную сферу ребенка, чувство прекрасного, учить его рисованию, музыке, танцам. Дети, не получавшие в свое время этих эмоций, часто замещают их с помощью компьютера. В идеале компьютер должен появиться в доме не раньше, чем ребенку исполнится 11 лет.

Всегда помните народную мудрость: «Сладок только запретный плод!». В связи с этим избегайте таких фраз, как «У тебя есть 15 минут в день на игру в компьютер!» Ведь при подобных условиях ребенок будет ждать этих 15 минут оставшиеся 23 часа 45 минут. Требование выключить компьютер должно быть мотивированным. Например, «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться. Попытайся переиграть их планы!». Не позволяйте ребенку заикливаться на игре, которую не удастся завершить. Пусть сделает перерыв и позвонит друзьям, чтобы проконсультироваться, как справиться с задачей. Семейный компьютер должен быть установлен в гостиной или другой общей зоне. Но не в детской.

· **Третье**, компьютер – во благо! Следите за тем, в какие игры играет ребенок. Держите в домашнем компьютере только «добрые» игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки». Повышайте свою компьютерную грамотность. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе и другим интересам ребенка. Лучше использовать принцип «Любишь кататься – люби и саночки возить»: загружайте его работой на компьютере: найти что-нибудь в Интернете или набрать для вас нужный текст («Помоги, не успеваю сама»). А уже после этого он может поиграть. Кстати, врачи утверждают, что набирать текст на клавиатуре полезно для развития мелкой моторики. Заодно и грамотность повышается. Компьютер может предоставить детям безграничные возможности для творчества: редактировать фотографии, монтировать собственные фильмы, писать музыку и книги, общаться с иностранцами. Главное здесь, заинтересовать и научить.

vk.com/clubpsi_school

Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости



(рекомендации для родителей)

Меню школьного психолога