



КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые.

В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической

связи между человеком и

компьютером стал

очевиден и

приобретает все больший размах.



Когда ребенок у монитора, его реальная жизнь замирает. Задействованы только глаза и пальцы. Никаких лишних движений. Никуда ходить не надо, весь мир на кончике пальца: кино, библиотека, концерт, музей, дальние страны, флора и фауна, города и люди.

Хорошо, если ребенок приобщился к Интернет-блогам в более или менее сознательном возрасте, то есть у него были реальный бассейн, поход, лыжня и футбол и его тело успело привыкнуть к двигательной активности.

А если сразу в виртуал?

Суррогатная жизнь,
а привыкание вызывает:
другой уже не надо.



Причины возникновения компьютерной зависимости

- Отсутствие навыков самоконтроля (ребенок не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», делает, не думая, не может наметить перспективу).
- Ребенок не приучен трудиться.
- Отсутствие самостоятельности.
- Невежество взрослых.
- Нежелание родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности (отсутствие контроля со стороны родителей).
- Бурная переписка (более 20 сообщений в день, время летит незаметно).
- Низкая самооценка ребенка, зависимый от мнения окружающих, легко теряющий уверенность в себе, замкнутый, малообщительный.
- Развод родителей, дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых.
- Сильный рефлекс подражания.

Характер и зависимость

Фактор формирования зависимости - свойства характера:

- повышенная обидчивость,
- ранимость,
- тревожность,
- склонность к депрессии,
- низкая самооценка,
- плохая стрессоустойчивость,
- неспособность разрешать конфликты,
- уход от проблем.

Издержки воспитания и зависимость

- ❖ авторитарный стиль;
- ❖ материнская доминантность;
- ❖ эмоциональный дефицит;
- ❖ педагогическая запущенность;
- ❖ отсутствие нравственных аспектов в воспитании;
- ❖ бездуховная атмосфера в семье;
- ❖ разобщенность членов семьи;
- ❖ телевизионная семья.

Стадии развития компьютерной зависимости

1-я: Увлеченность на стадии освоения

- свойственна ребенку в первый месяц после компьютера;
- овладение новой забавой;
- освоение интересного предмета;
- застревание за компьютером не превышает одного месяца; потом интерес идет на убыль;
- вскоре происходит нормализация временного режима;
- возникают периодические паузы; вызванные чем-то интересным.

Если выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую ступень.



2-я: Состояние возможной зависимости

- сильная погруженность в игру;
- пребывание за компьютером более 3-х часов в день;
- снижение учебной мотивации;
- падение успеваемости;
- повышенный эмоциональный тонус во время игры;
- агрессивное реагирование на любые препятствия, мешающие игре;
- любимая тема общения – компьютерные игры;
- сужение круга общения;
- нарушение сна и питания.



3-я: Выраженная зависимость – социальная дезадаптация:

- ребенок не контролирует себя;
- эмоционально неустойчив;
- нервничает на прерывание игры;
- насильственное вмешательство в игру - может уйти из дома;
- много времени проводит в игровых клубах или у друзей;
- неряшлив в одежде, безразличный ко всему, что не касается его увлечения;
- пропуски уроков;
- снижение успеваемости;
- повышенная тревожность и возбудимость;
- рассеянность внимания;
- угасание интереса к общению;
- замена друзей компьютером – полная;
- время за компьютером - 16-18ч в сутки).

4-я: Клиническая зависимость

- в поведении, реакциях - серьезные отклонения от нормы;
- неадекватная эмоциональность – заторможенность или импульсивность;
- отсутствует эмоциональный и поведенческий самоконтроль;
- слышание голосов, команд;
- взгляд отсутствует, потухший, пустой;
- потеря аппетита и интереса к жизни;
- неспособность жить обычной жизнью;
- необратимые изменения в мозге;
- необходимость в изоляции и лечении.



Симптомы компьютерной зависимости

Психические признаки

- синдром абстиненции (ломка);
- стремление заполучить объект зависимости;
- снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости;
- утрата перспектив;
- навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в Интернете;
- постоянное ожидание следующего выхода в сеть;
- пристрастие к играм, программированию или другим видам деятельности;
- непреодолимая тяга поиска информации в сети;
- потеря интереса к социальной стороне жизни, внешнему виду;
- чувство радости во время пребывания за компьютером, к которому примешивается чувство вины;
- высокая раздражительность, агрессивность, когда ограничивают во времени пребывания за компьютером;
- ребенок не откликается на просьбы.



Симптомы компьютерной зависимости

Симптомы физические

- офтальмологические нарушения - сухость глаз, дисплейный синдром, снижение остроты зрения;
- нарушения опорно - двигательного аппарата: проблемы с осанкой, искривление позвоночника, карпальный синдром (синдром запястного канала);
- пищеварительная система – нарушение режима питания.



Подсознательно ребенок выбирает именно те игры, которые в большей мере отражают его подавленные потребности.

- **Стратегические** – ребенку не хватает **структурированности**. В потенциале у него имеются лидерские качества. Позитивный «заменитель» компьютерных стратегий – шахматы, конструирование («стратеги» легче всего избавляются от тяги к компьютеру).
- **Спортивные** – подавлена **деятельность**. Если малыш гоняет виртуальную шайбу или мяч (командные игры), у него велика потребность быть частью значимой для него группы сверстников. Переключать внимание ребенка на реальные спортивные забавы.
- **«Стрелялки», ужасы** – непрожитая агрессия или **подавленная сексуальность**. Агрессия – одна из эмоций, необходимых для выживания вида. Такому ребенку нужно больше двигаться, ему необходимы тактильные контакты (объятия, массаж) со своими родителями.

Последствия неограниченного пребывания за компьютером

- Личность ребенка не развивается, создается иллюзия общения.
- Формируется поверхностное отношение к познавательной информации.
- Инфантильный стиль отношения
- к проблемам.
- Сколиоз, шейный остеохондроз.
- Подростки – повышенный
- риск стать алкоголиками
- или наркоманами.



Профилактика развития компьютерной зависимости у детей и подростков

- Регламентация времени за компьютером.
- Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.
- Следует изменить стереотипное поведение.
- Чтобы изменить ситуацию, попробуйте продемонстрировать искренний (!) интерес к миру своего ребенка.
- Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.
- Демонстрируйте пример.
- Операция «спасение» - действуйте тактично.

Рекомендации родителям

- ✓ Формировать у ребенка адекватное отношение к компьютерному миру.
- ✓ Сделать жизнь ребенка яркой, интересной и насыщенной.
- ✓ Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера.
- ✓ Искать интересные для ребенка сферы творческой реализации.
- Согласно нормам Минздрава, **7-10-летние дети могут проводить за компьютером не более 45 мин. в день, 11-13-летние – два раза по 45 мин., старшие – три раза по 45 мин.**
- ✓ Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.

- Мы, родители, должны отдавать себе отчет: это мы усаживаем ребенка перед телевизором, покупаем ему компьютерные игры – ведь у нас работа, домашние дела, и часто нам просто некогда играть с ребенком в другие (спортивные, настольные) игры.
- Такая позиция родителей заглушает в ребенке природный инстинкт искателя, отводя ему более безопасную, на первый взгляд, роль зрителя.
- Зависимость (любая: алкогольная, эмоциональная, компьютерная) говорит о том, что у человека нарушены контакты с его ближайшим окружением.

Задумайтесь:

как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир?