

# Консультация для родителей «Компьютерная зависимость — социальная проблема 21 века»

---

## Консультация для родителей «Компьютерная зависимость — социальная проблема 21 века»

### **Признаки компьютерной зависимости:**

*Рассмотрим эти признаки:*

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребёнок выражает яркое нежелание делать это;
- если все же ребенка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;
- ребенок не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;
- ребенок расходует очень много денег, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры;
- подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;
- сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;
- прием пищи происходит без отрыва от компьютера;
- когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;

- происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;
- ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;
- он предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть.

***Родителям, близким стоит насторожиться и принять соответственные меры, если их ребёнок:***

- начал пить и есть, учить урок, не отходя от компьютера;
- начал проводить ночи у компьютера;
- начал прогуливать школу для того, чтобы посидеть за компьютером;
- как только заходит в квартиру, сразу же направляется к компьютеру;
- забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
- находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
- угрожает, шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере.

**Механизмы компьютерной зависимости:**

*Первый механизм* — это уход от реальности.

Основой этого механизма является потребность ребёнка в отстранении от повседневных хлопот и проблем, будь то проблемы в школе, со сверстниками, в семье или с учителями.

Психика детей еще неустойчива к неблагоприятным воздействиям, любые переживания и неприятности воспринимаются как безвыходные или катастрофические. Ролевая компьютерная игра позволяет найти простой и доступный способ создания другого мира, жизненных ситуаций, доселе не испытанных и невозможных в реальности.

*Второй механизм* формирования компьютерной зависимости — это принятие роли.

Возникновение потребности в принятии роли другого человека, связанной с ролевыми компьютерными играми, появляется на фоне таких психологических факторов, как:

- желание и острая необходимость в уходе от реальности;
- потребность в полном отождествлении себя с персонажем компьютерной игры.

Данные факторы могут выступать как совместно, так и доминируя один над другим. Оба эти механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний.

### **Формирование компьютерной зависимости:**

Формирование компьютерной зависимости происходит не мгновенно, а постепенно.

#### *1. Стадия легкой увлеченности*

Работая за компьютером, человек получает наслаждение, находит положительные эмоции. Однако эта стадия имеет свою специфику: деятельность за компьютером носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в занятиях на компьютере на данном этапе пока не сформирована.

#### *2. Стадия увлеченности*

Увеличивается время работы за компьютером, постоянное получение эмоционального удовольствия от компьютерной деятельности, расходование большего количества денег на компьютерную комплектацию, первые признаки социальной дезадаптации.

#### *3. Стадия зависимости*

Отмечается постоянное «злоупотребление» компьютерными играми, беседами в чатах, ICQ и другими видами деятельности за компьютером, несмотря на существующие проблемы социального и личного характера. Имеют место агрессивность, злобность, психомоторное возбуждение, рассеянное внимание, произвольные «печатальные движения» пальцев рук, встречается депрессивный синдром.

#### *4. Стадия привязанности*

Завершающая стадия компьютерной зависимости характеризуется угасанием компьютерной активности человека, смещением психологической составляющей индивидуума в сторону излечения. На данном этапе он держит дистанцию с компьютером, но оторваться от уже сформировавшейся и укоренившейся потребности в виртуальной действительности не в силах.

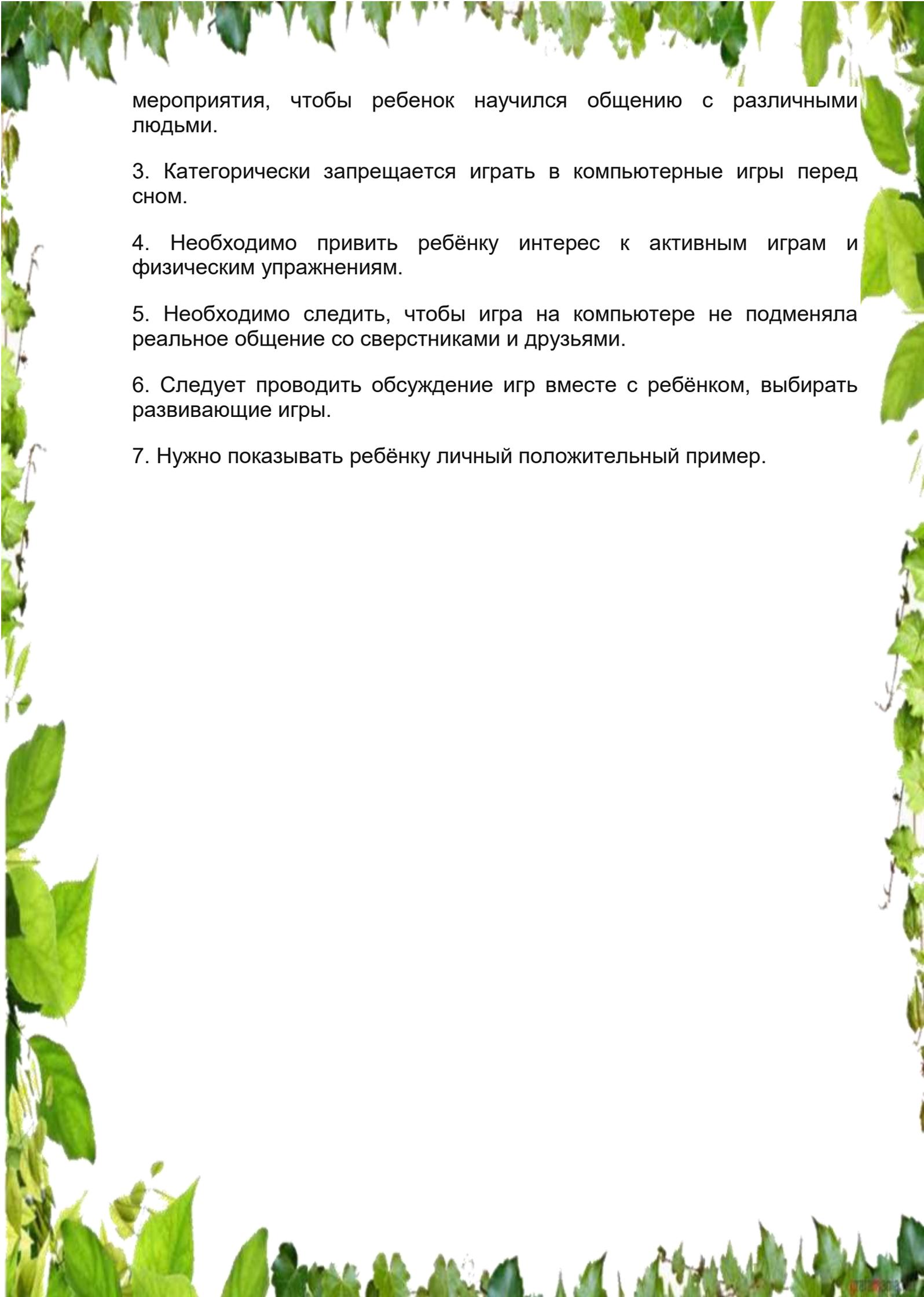
**Несколько советов родителям:** Психологи советуют родителям придерживаться некоторых правил, которые помогают решить проблему зависимости ребёнка от компьютерных игр и интернет-зависимости.

1. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
2. Не оскорбляйте своего ребенка и его круг общения.
3. Будьте другом и помощником своему ребенку. Позиция «Я — старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям.
4. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
5. Не бойтесь показывать свои чувства ребёнку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком: «Сначала сделаешь что-то (уроки, выполнишь домашние обязанности, только потом можешь поиграть».

#### **Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей?**

##### *Рекомендации:*

1. Всегда нужно оговаривать время игры ребёнка на компьютере и точно сохранять эти рамки. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребёнка.
2. Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные



мероприятия, чтобы ребенок научился общению с различными людьми.

3. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

4. Необходимо привить ребёнку интерес к активным играм и физическим упражнениям.

5. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

6. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребёнком, выбирать развивающие игры.

7. Нужно показывать ребёнку личный положительный пример.