

Как предотвратить негативное воздействие компьютера на ребенка



Причины возникновения компьютерной зависимости

1. Неумение ребенка налаживать желательные контакты
2. Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье
3. Отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби
4. Общая «неудачливость» ребенка



Стадии компьютерной зависимости

1. Стадия легкой увлеченности
2. Стадия увлеченности
3. Стадия зависимости
 - 3.1. Социальная стадия
 - 3.2. Личностная стадия



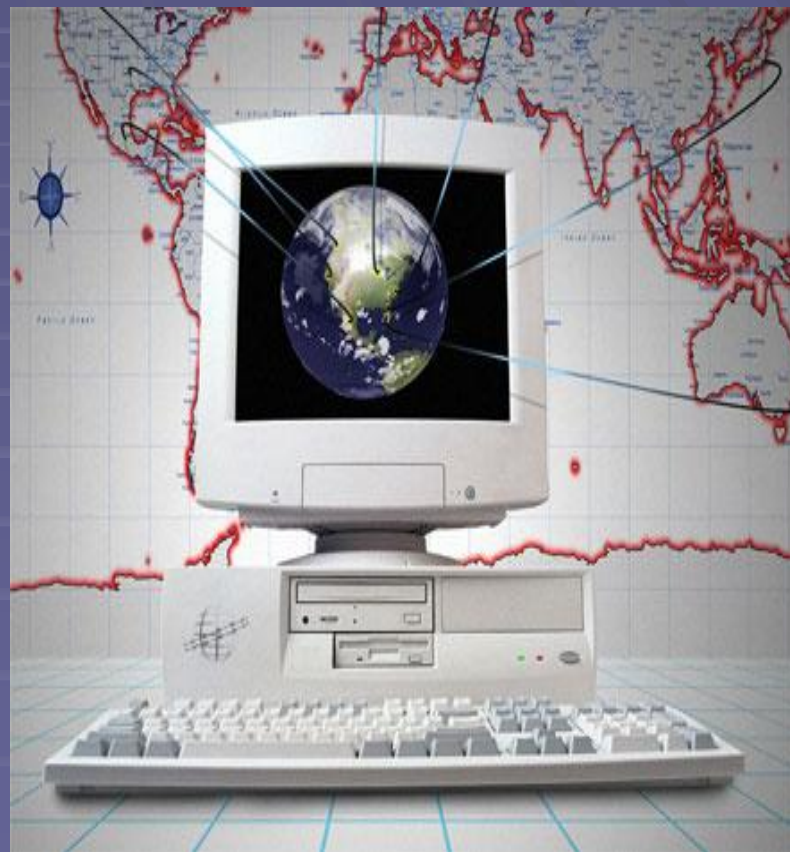
Признаки компьютерной зависимости

1. Время у компьютера – самое ценное
2. Беспокойство и нервозность вне сети
3. Озабоченность виртуальными событиями
4. Вживается в роль персонажей игр
5. Атрофируются интересы
6. В быту используются компьютерная терминология



Риск компьютерной зависимости снижается, если:

1. В семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;
2. У ребёнка разносторонние интересы и увлечения;
3. Ребёнок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;
4. Ребёнок умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.



Тест на кибераддикцию

1. Как часто Вы остаетесь online дольше, чем намеревались?
2. Насколько часто Вы игнорируете домашние обязанности, чтобы подольше побыть в сети?
3. Насколько часто Вы предпочитаете интернет общению со своими близкими?
4. Завязываете ли Вы новые отношения с пользователями интернета?
5. Насколько часто окружающие жалуются, что Вы проводите за компьютером слишком много времени?

6. Бывает ли, что ваше обучение в школе или институте страдает из-за того, что вы проводите слишком много времени online?

7. Как часто вы проверяете почту, прежде чем заняться необходимыми делами?

8. Как часто продуктивность вашей работы страдает из-за погруженности в интернет?

9. Бывает ли, что вы принимаете оборонительную позицию или становитесь скрытным, когда кто-то спрашивает, что вы делаете в сети?

10. Насколько часто вы стремитесь заместить тревожные мысли о своей жизни успокаивающими мыслями об интернете?

11. Часто ли Вы предвкушаете очередной сеанс online?
12. Бывает ли, что Вы ощущаете, что жизнь без интернета была бы скучной, пустой и безрадостной?
13. Часто ли Вы раздражаетесь, кричите и выходите из себя, когда кто-то мешает вам во время сеанса online?
14. Насколько часто Вы отказываете себе во сне из-за ночных сеансов online?
15. Когда Вы вне сети, насколько часто вас захватывают мысли об интернете или фантазии о подключении?

16. Как часто Вы, находясь online, говорите себе: «ну еще несколько минуточек»?

17. Пытались ли Вы сократить время пребывания в сети, но безуспешно?

18. Часто ли Вы пытаетесь скрыть от других продолжительность вашего пребывания в сети?

19. Как часто Вы предпочитаете интернет общению с людьми?

20. Как часто у Вас ухудшается настроение, появляется раздражительность или подавленность, когда вы вне сети, исчезающие, как только вы подключились?

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

