

# «Компьютерная зависимость детей»



**Термин «компьютерная зависимость»** определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Это навязчивое желание включить компьютер и неспособность его выключить.

Человек способен провести в виртуальной реальности от 5 до 20 часов в сутки.



## Основные симптомы компьютерной зависимости – это:

- Непреодолимая тяга к игре, программированию, работе, связанной с компьютером,
- Пристрастие к поиску информации в сети,
- Чрезмерное увлечение так называемым интернет-серфингом, то есть переходам по ссылкам с сайта на сайт.
- Навязчивое желание играть в сетевые игры, делать покупки исключительно в интернет-магазинах,
- Стремление к частой проверке своего почтового ящика.
- Постоянное ожидание того момента, когда можно будет сесть за компьютер,
- Подавленное настроение, раздражительность и депрессия в том случае, если то не удастся сделать,
- Патологическое увлечение чатами, форумами и социальными сетями.
- В самых запущенных случаях зависимый человек перестает обращать внимание на свой внешний вид, гигиенические потребности и необходимость принятия пищи.

# Как распознать зависимость?

- Увлечение компьютерными играми действительно мешает вашему ребенку общаться и учиться;
- Оторванный от игры, ребенок тревожится, не находит себе места, не знает чем заняться;
- Увлечение продолжается долго, намного дольше, чем время прохождения одной-двух любимившихся игр.



# В чём причины?

- Потрясающее сходство компьютерной игры и фантазии – это первая и главная причина, благодаря которой происходит слияние сознания ребенка и компьютерной игры.
- Любой ребенок стремится управлять своей жизнью, и это желание удовлетворяется в компьютерных играх.
- Игра — упрощенная имитация реальности, в которой разнообразие факторов и случайность сведены к минимальной необходимости, поэтому научиться управлять игрой проще, чем жизнью.
- Если ребенок не имеет своей «территории» или она слишком мала для него, то ему намного проще остаться на предыдущей стадии – фантазии.
- Чрезмерного увлечения компьютерными играми – это отсутствие опыта управления своей собственной жизнью.



Задумайтесь над поведением ваших детей, если:

- Они наизусть помнят номер своей аськи, внешнего и внутреннего IP адреса, а вот за домашним номером или сотовым номером мамы приходится гоняться по записной книжке.
- Отказываются от предложений погулять - все ради того, чтобы пообщаться в iс или посидеть на форумах.
- Проснувшись, они сначала включают компьютер и только потом идут на кухню ставить чайник.
- Им легче называть друзей по их никам в Сети, а не по именам, да и фамилии они их толком не знают.
- Записывая речь учителя, они ставят смайлики, и автоматически делают пометки на тетради и в мозгу "оффтоп".

# Что делать?

- Следует помнить, что ребенок, для которого главным девизом жизни является «нельзя!», который не знает, что такое «вместе», который не получает ярких впечатлений и не имеет ничего по-настоящему своего, который уже потерял надежду всё это познать и обрести – скорее всего уйдёт в свой придуманный мир, а при наличии компьютерной игры – уйдёт в неё.
  - Дайте ребенку возможность быть самостоятельным.
  - Научите ребенка управлять собой и вверенной ему самостоятельностью.
- Способствуйте как можно большему разнообразию опыта ребенка.



# Как предотвратить компьютерную зависимость?

- Ограничивайте время компьютерных забав.
- Постарайтесь оградить ребенка от 3 до 5 лет от компьютерных игр, так как это наиболее ответственный период развития психики ребенка.
- Играть в компьютер перед сном запрещается всем детям.
- Прививайте культуру психической саморегуляции.
- Сами отберите и предложите своему малышу добрые игры. Устанавливайте с ним доверительные отношения, чтобы он и взрослая советовался, во что играть на компьютере.
- Игры, основанные на эмоционально положительных образах, способствуют творческому развитию и раскрытию психических возможностей ребенка.
- Ни в коем случае не позволяйте ребенку развлекаться в компьютерном клубе ночью.
- Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменяло живое общение ребенка со сверстниками.



# Влияние Интернета на детей.

Интернет-зависимость.



- Мы живем в современном XXI веке, в котором постоянно осуществляются модернизирование и технический прогресс.
- Одним из таких прорывов в технологиях является всеобщая доступность сети Интернет. С внедрением новых технологий возникают не только положительные аспекты, но и отрицательные. Одним из таких примеров является интернет-зависимость. В большинстве своем она проявляется у детей и подростков, т.к. у них еще не сформирована психика, и они не могут контролировать свое пристрастие.

Тревогу по поводу зависимости от интернета зарубежные психологи начали бить еще в середине 90-х. Главным ее признаком назвали "навязчивое желание войти в интернет и неспособность из него выйти". Интернет назвали средством ухода от реальности; поиск информации в Сети -



Можно выделить **несколько типов интернет зависимости**. Все они делятся по признаку того, что человек с интернет-зависимостью делает в интернете:

- **Общение**. Человек постоянно общается разными способами в интернет. Способы общения могут отличаться, например социальные сети, форумы, чаты, интернет-мессенджеры, электронная почта, блоги.
- **Развлечения**. Сюда можно отнести просмотр какого-либо контента в сети. Это могут быть различные картинки, фильмы, электронные книги, он-лайн игры, сетевые игры.
- Отдельная категория людей пытается заниматься **манимейкерством**, а точнее, зарабатывать деньги в интернете.





Некоторые известные психологи считают, что инфомания (а, следовательно и интернет-зависимость), могут вызвать состояния, похожие по своей симптоматике с **наркотической ломкой.**

Правда, человек не испытывает боли, он просто находится в постоянной депрессии и не может сосредоточиться на выполнении текущих задач.

# Чем же так привлекает Интернет?

**1) Анонимность.** Человек в сети может проявлять и проявляет большую свободу высказываний и поступков (вплоть до оскорблений, нецензурных выражений, сексуальных домогательств), так как риск разоблачения и личной отрицательной оценки окружающими минимален.

**2) Создание образа.** Своеобразие протекания процессов межличностного восприятия в условиях отсутствия невербальной информации. Как правило, сильное влияние на представление о собеседнике имеют механизмы стереотипизации и идентификации, а также установка как ожидание желаемых качеств в партнере.

**3) Добровольность и желательность контактов.** Пользователь добровольно завязывает контакты или уходит от них, а также может прервать их в любой момент.

**4) Отсутствие эмоций.** Затрудненность эмоционального компонента общения и, в то же время, стойкое стремление к эмоциональному наполнению текста, которое выражается в создании специальных значков для обозначения эмоций или в описании эмоций словами (в скобках после основного текста послания).

**5) Стремление к нетипичному, ненормативному поведению.** Зачастую пользователи презентуют себя с иной стороны, чем в условиях реальной социальной нормы, проигрывают не реализуемые в деятельности вне сети роли, сценарии, ненормативного поведения.

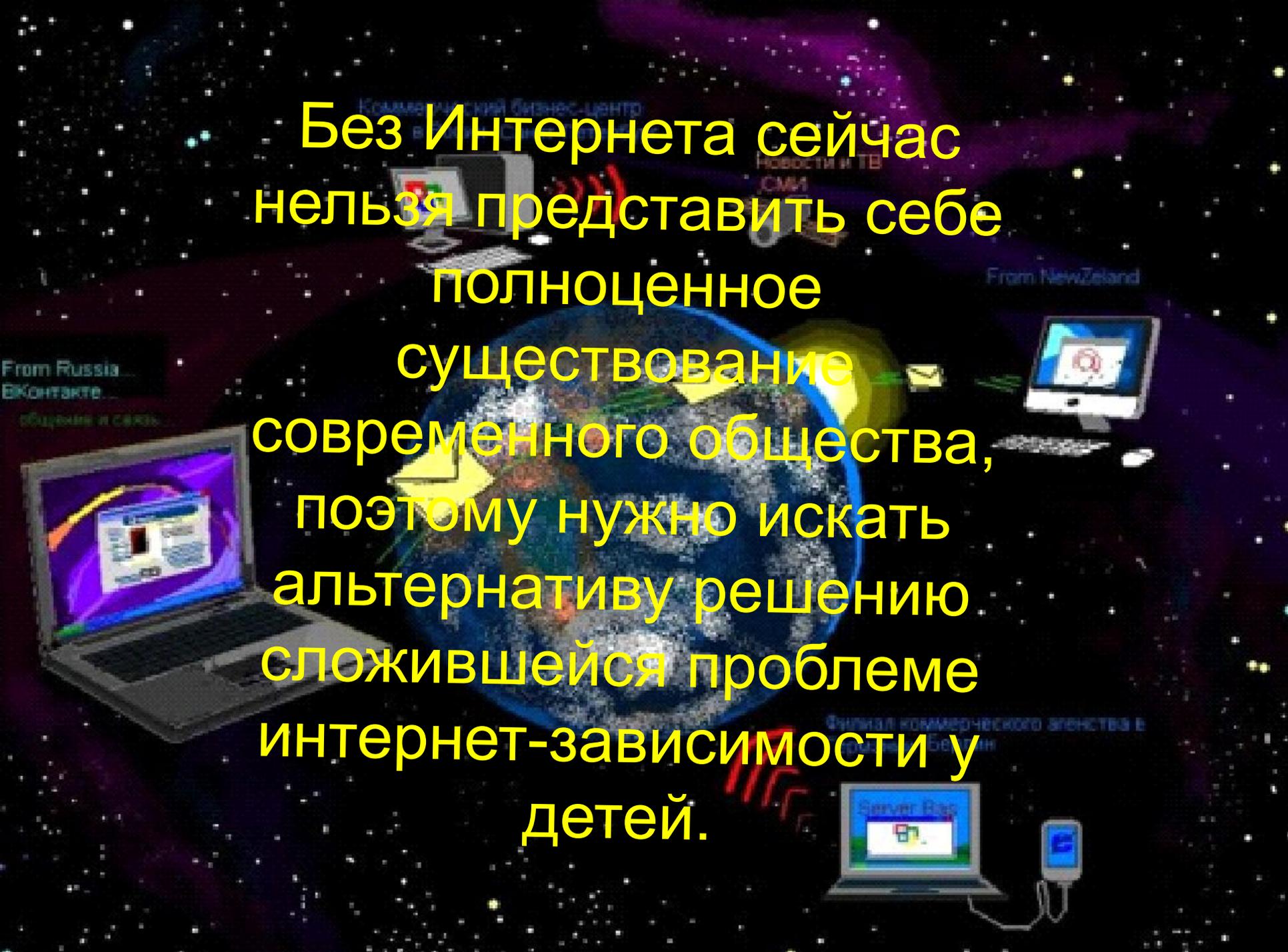
# • Одиночество больших городов

Симптомы интернет-зависимости у детей вырастают нередко из родительского отношения. Более чем для 62% московских родителей ребенок – это маленький бог, над которым дрожат от страха – «а вдруг с ним что-то случится?», и малейшие прихоти которого стремятся выполнить – «не то он нам всем испортит жизнь!». Более 65% родителей разрешают своим детям свободно пользоваться Интернетом. Испуг, протест (как часто подростки всей душой любят те занятия, которые ненавидят их родители!) и чувство глубокого внутреннего одиночества приводят в виртуальный мир чудес, где любой может представить себя богом-инкогнито, где забываются семейные, учебные и рабочие проблемы, гасятся страхи, связанные с глубокими личными переживаниями.

В Москве люди больше погружены в Сеть, чем жители маленьких городов. Одиночество в большом городе вырастает из психологического отчуждения. Понаблюдаем за пассажирами метро: для отчуждения от взглядов у них есть книга либо мобильный, для отчуждения от звуков – плеер с наушниками. Мы отгораживаемся от мира всеми доступными способами. Интернет – апофеоз отчуждения, он помогает отгородиться от близких, позволяет не решать возникающие проблемы...

Именно компенсаторная функция Интернета завораживает: ведь в этом мире чудес можно получить то, чего никогда не получишь в жизни, и стать тем, кем никогда не станешь в реальности.

Без Интернета сейчас  
нельзя представить себе  
полноценное  
существование  
современного общества,  
поэтому нужно искать  
альтернативу решению  
сложившейся проблеме  
интернет-зависимости у  
детей.





Детей привлекают в Интернете разнообразные сайты, социальные сети, где они могут узнавать что-то новое, но не всегда это «новое» может быть приемлемо для ребенка. **Ресурсы Интернета ничем не ограничены** для пользователей, а поэтому ребенок может узнать то, чего ему еще знать совсем не нужно. Дети посещают порно-сайты сначала из любопытства, а потом это входит в привычку, эти привычки, складывающиеся у ребенка в результате его взаимодействия с компьютером наедине, кардинально портят психику. Будьте друзьями для своих собственных детей, создавайте такую атмосферу, в которой им хотелось бы больше проводить времени с вами, гулять, **родители не должны оставлять без внимания своих детей, тогда Интернет-зависимости можно избежать. Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете.**

- У вас дома есть компьютер? (да - 100%).
- Есть ли у вашего ребенка непреодолимая тяга к игре, работе, связанной с компьютером? Да - 60% / нет - 40%.
- Насколько часто пользуется ваш ребенок компьютером,? ( По необходимости - 75% / компьютер работает целыми днями - 13% / не пользуется - 12%).
- Знаком ли ваш ребенок с интернетом? (да - 78% / нет - 12%).
- «Постоянное ожидание того момента, когда можно будет сесть за компьютер» - это характерно для вашего ребенка? (Да - 27% / нет - 73%).
- Ваш ребенок находится в подавленном настроении, раздражительности и депрессии в том случае, если вы не разрешаете пользоваться компьютером? (Да - 15% / нет - 85%).
- Обращает ли ваш ребенок внимание на свой внешний вид? (да - 93% / нет - 7%).
- Мешает ли вашему ребенку увлечение компьютерными играми общаться и учиться (мешает 20% / не мешает - 80%).
- Оторванный от игры, ваш ребенок: (тревожится, не находит себе места - 7% / не знает чем заняться - 20% / спокойно реагирует на ситуацию - 73%).
- В какое количество игр играет ваш ребенок? (одна - две - 50% / больше, чем две - 38% / не играет - 12%).
- Ваш ребенок охотно соглашается погулять с друзьями или отказывается от предложения - все ради того, чтобы пообщаться в интернете? (соглашается - 93% / отказывается - 7%).
- Проснувшись, ваш ребенок сначала включает компьютер и только потом идет умываться, завтракать? (да - 15% / нет - 85%).

**Но нельзя сказать, что Интернет – это зло, нет. Интернет, несомненно важное изобретение человечества, которое помогло обществу шагнуть далеко вперед.**

**Весь мир крутится вокруг Интернета.**



# Положительные черты Интернета

- экономия времени;
- способ показать, проявить себя,
- Найти старых друзей, которых давно потерял,
- возможность звонить по телефону,
- делать покупки,
- наличие огромных библиотек всевозможной литературы;
- возможность многому научиться, получить профессию, либо поднять свои навыки на иной уровень;
- получить самые свежие новости узкой либо широкой тематики;
- чаты и ICQ дают возможность общаться в реальном





Пусть работа на компьютере и интернет будет Вам и Вашим детям во благо!