

# Компьютер – друг или враг?



Педагог – психолог МБОУ  
Чановская СШ №2  
Горбачева А. А.

Современные дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться компьютером. С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался, по сути, главным источником информации. С другой, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни – компьютерной зависимости. К сожалению этому недугу подвержены именно подростки.

В результате компьютеризации человечество столкнулось с проблемой последствий связи «компьютер - психика». О ее актуальности говорит тот факт, что в 1996 г. в американской официальной классификации психических болезней появился новый раздел – «Кибернетические расстройства»,

которые вызываются переутомлением и стрессами в результате продолжительного пребывания в виртуальной реальности. Специалисты ведут речь о появлении «синдрома интернет - зависимости», когда человек «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, зачастую уходя в мир виртуальный от реального.

Общение по интернету нередко не проходит даром. Оно невольно заставляет предположить виртуального собеседника. В сети человек чувствует себя спокойнее, здесь думать о внешности и всем остальном не надо, поэтому коммуникативные умения и другие не имеют значения. Справедливо отмечают, что для некоторых это место, где можно отдохнуть и сбежать от реальной жизни, можно сказать все, что вздумается, не заботясь об ответственности.

В интернете также есть игры, которые получили распространение. Они привлекают своей массовостью. Играя в компьютерные игры, трудно проиграть состояние, однако очень просто и быстро «проиграть» свой разум. Интернет, к которому вырабатывается нездоровое пристрастие, как, например, в случае с компьютерными играми, поглощает все время и все мысли человека.

Так что же, можно ли заболеть Интернетом? Ведь Интернет – это не вирус попавший в кровь? Как правило со стороны чью – то зависимость от Интернета увидеть несложно. Сеть не вызывает физиологической зависимости, а только лишь психологическую.

Интернет удовлетворяет многие сознательные и подсознательные потребности пользователей. Он содержит все, чем может быть увлечен пользователь. И это одна из причин, объясняющая пристрастие к интернету.

Согласно данным последних исследований уход в мир фантазий стал одной из распространенных стратегий поведения современной молодежи в трудных жизненных ситуациях.

Все виды деятельности, осуществляемые посредством Интернета, такие как общение, познание или игра, обладают свойством захватывать человека целиком; они не оставляют ему времени и сил на реальную жизнь.

Пребывание в сети дает возможность человеку ощутить себя в роли творца, пересоздать собственную жизнь и окружающий мир. Люди, «подсевшие» на Интернет, в действительности очень часто одиноки или испытывают проблемы в общении, такие люди как правило «живут» в чатах. Человек заболевший интернет – зависимостью, стремится уйти от своих жизненных проблем в виртуальный мир и там изменить свое психическое состояние. Вместо решения проблемы «здесь и сейчас» он выбирает искусственное перемещение в идеальную жизнь. Конечно, подобное поведение свойственно всем людям, но проблема патологической зависимости возникает тогда, когда стремление отключиться от реальности становится центральной идеей человека.

В Интернете людей привлекает анонимность, доступность, безопасность и простота использования. Интернет – зависимые люди зачастую являются аутсайдерами в жизни и используют Сеть для получения социальной поддержки и психологического удовлетворения, а также возможности создания нового «Я», которое получает признание окружающих таким образом. Привыкание к Интернету можно определить как расстройство волевого контроля без употребления химических веществ.

Киберухаживания, сетевой флирт, виртуальные романы, вольное кокетство – что это?

Сеть спешит на помощь неопытным и одиноким. Помогает застенчивым не краснеть, а неловких избавляет от ошибок. И они не медлят – вводят свое имя и возраст, размещают фотографии. Виртуальная дружба необременительна, ничто не происходит вопреки душевному комфорту.

## Как избежать компьютерной зависимости?

1. Семейный компьютер должен быть установлен в гостиной или другой общей зоне. Но не в детской! Так у ребенка будет меньше соблазнов нарушить запрет.
2. Недопустимо, чтобы ребенок играл утром перед школой и вечером до приготовления домашнего задания.
3. Поддерживайте с ребенком диалог: интересуйтесь, во что именно он играет, задавайте вопросы. Игры вызывают эмоции, которыми ребенку хочется поделиться. Не упускайте такую возможность.
4. Не позволяйте ребенку заикливаться на игре, которую не удастся завершить. Пусть сделает перерыв или позвонит друзьям.

## Контроль!!!

Когда ребенок работает за компьютером, изредка смотрите на содержимое экрана. Не оставляйте ребенка надолго наедине с компьютером!

Сегодня мы затронули очень интересную тему. Наши дети благодаря нам взрослым, должны уяснить то, что компьютер – это не просто устройство для игр, а очень умная и полезная машина. В наших силах сделать компьютер другом и учителем для ребенка. В Интернете существует огромное количество образовательных сайтов, где можно узнать много нового.