

Симптомы компьютерной зависимости

По мнению психологов, на формирование компьютерной зависимости уходит от полугода до года.

1. Бегство в виртуальную реальность серьезно деформирует личность, у ребенка исчезает чувство реальности. В реальной же жизни, столкнувшись с препятствиями, ему вряд ли удастся преодолеть их теми же способами, что в играх. Как следствие, возникает замкнутость в себе и в своем виртуальном мире, где все так, как хочет он.
2. Подросток реализует свои силы и способности в виртуальном мире, а личностный рост в мире реальном уходит на задний план.
3. Ребенок ограничивает свой круг общения компьютером.

В результате:

- отсутствие жизненного опыта,
 - инфантилизм в решении жизненных вопросов,
 - трудности в социальной адаптации.
4. Часто они проявляют агрессию по отношению к родителям, которые пытаются ограничить их общение с компьютером.
 5. Любители компьютерных игр привыкают находиться в так называемом «пассивном возбуждении», когда удовольствие достигается без усилий, просто путем возбуждения подкорковых структур мозга, заведующих этой эмоцией. Это оказывает расслабляющее влияние на личность, отбивает инициативу, действует как наркотик.

Обратите внимание, если ваш ребенок:

1. **Каждый день, без пропусков, играет на компьютере.**
2. **После начала игры теряет чувство времени.**
3. **Не хочет оставлять игру незавершенной.**
4. **Ест без отрыва от монитора.**
5. **Не признает, что слишком много времени проводит за игрой на компьютере.**
6. **Не прекращает игру, если достигает какой-то уровень сложности, идет дальше.**
7. **Сравнивает свои результаты со старыми, гордиться этим, сообщает об этом всем, кому только можно.**
8. **Играет в разгар работы.**
9. **Как только члены семьи направляются из дома, бросается к компьютеру и с чувством облегчения начинает играть.**

- Прежде всего, последствием долгих игр является эмоциональное и нервное напряжение ребенка, может наблюдаться повышенная агрессивность, вспышки насилия.
- Другое наблюдение – дети перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, с трудом обобщают и анализируют информацию.
- Компьютер может стать причиной долговременных нарушений в области психического и интеллектуального развития детей, хуже работают некоторые виды памяти.
- Наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, инфантилизм

Как справиться с компьютерной зависимостью?

Советы психолога

Что такое компьютерная зависимость?

ЧЕТЫРЕ стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр:

1. стадия легкой увлеченности

2. стадия увлеченности

3. стадия зависимости

4. стадия привязанности

Зависимый от компьютера человек - тот, кто проводит слишком много времени за компьютером не по делу, и при этом осознанно (или неосознанно) вредит своему здоровью.

СИМПТОМЫ зависимости:

- хорошее настроение или эйфория за компьютером;

- нежелание отвлекаться от игры;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- забывание об обязанностях, учебе;
- еда перед компьютером;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми;
- неспособность спланировать окончание игры;
- потребность в обновлении компьютерных игр.

Отрицательное влияние на физическое здоровье:

- снижение зрения (миопия, дальнозоркость, синдром «сухого глаза»), иммунитета;
- головные боли, боли в спине;
- усталость, бессонница;
- боль в запястье;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- сутулость.

Отрицательное влияние на психическое самочувствие:

- *дети перестают фантазировать;*
- *снижаются некоторые виды памяти, свойства внимания;*
- *наблюдается эмоциональная незрелость;*
- *раздражительность, перепады настроения;*
- *агрессивное поведение.*

Какой выход?

Можно ли уберечь детей?

1. Составить график игры за компьютером;
2. Отвлекайте ребенка интересными книгами и занятиями в разных кружках.
3. Не забудьте про спорт.
4. Больше общайтесь со своим ребенком.
5. Приглашайте в дом друзей своего ребенка и чем больше, тем лучше, так как всем не хватит места за компьютерным столом. И дети придумают себе другое развлечение.
6. Контролируйте выбор игр своего ребенка.
7. Делайте перерывы между играми.
8. До 7-ми лет – 20 минут, в 7-12 лет — 1-3 ч. (но не ночью).
9. Не запрещать, а объяснять, почему те или иные игры не подходят для вашего ребенка.
10. Использовать соответствующие возрасту программы.
11. Никогда не есть перед компьютером!

НЕЛЬЗЯ!

Играть в игры, основанные на насилии.

Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Если ребенок страдает игровой зависимостью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним.

ПОМНИТЕ: Компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.

Примеры:

13-летний подросток ограбил родных бабушку с дедушкой, чтобы разжиться деньгами для похода в интернет-кафе...

Старшеклассник, наигравшись в «Дьявол», жестоко избил попавшихся на его пути соседей - второклассников...

11-летний паренек умер от сердечного приступа прямо над клавиатурой. Выяснилось - он просидел в Сети почти 30 часов безвылазно.