

## **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.