

Компьютерная зависимость

Компьютеромания, мобильная зависимость, трудовоголизм, шопоголизм, увлечение азартными играми, любовная зависимость и т.д. относятся к нехимической (подсознательной) зависимости.

Компьютерная зависимость при формировании проходит следующие стадии:

- 1) Увлечённость в процессе усвоения
- 2) Сильная погружённость
- 3) Выраженная зависимость
- 4) Клиническая зависимость

Далеко не все люди, увлечённые компьютером становятся зависимы от него.

Симптомами зарождающейся зависимости являются следующие проявления

1.

- ожидание контакта с компьютером
- навязчивое пристрастие к играм или поиску информации
- частое желание проверять свой почтовый ящик

2.

- стремление к сетевым играм, аукционам, фильмам в онлайн
- стремление общаться в режиме онлайн
- непреодолимое желание выходить в сеть или заниматься компьютером

тогда, когда плохое настроение (это особенно важно!)

- потеря интереса к жизни при возникновении запретов и серьёзных

Ограничений в пользовании компьютером

Последствия компьютерной зависимости

- Нарастание агрессии
- Усвоение модели поведения
- Проблемы с самоидентификацией
- Компьютер учит мыслить не творчески, а технологически
- Неблагоприятные искажения соматического здоровья
- Распространении порнографии...

Каждый ребенок семилетнего возраста хотя бы раз побывал на порнографическом сайте. 38 % подростков в возрасте от 12 до 17 лет - занимаются этим постоянно (согласно статистики)

- Возможность стать жертвой мошенников

Причины вовлечения в компьютерную зависимость

- Отсутствие навыков самоконтроля
- Незнание взрослых правила взаимодействия с компьютером
- Нежелание родителей полноценно выполнять свои обязанности
- Дискомфорт в семье
- Проблемы со сверстниками
- Подражание сверстникам, желание быть принятым в социуме подростков

Профилактика зависимости

1. Больше общайтесь с ребенком

2. Введите цензуру
3. Знайте место, где ребёнок проводит свободное время, его круг общения.
4. Ограничивайте пребывание ребенка за компьютером
До 7 лет нежелательно, но если уж... –не более 20 минут
7-12 лет- 30 минут в день
12-14 лет -1 час
14-17 -1,5 часа в день
5. Обратите внимание на место ребёнка у компьютера
6. Расширяйте круг интересов
7. Не забывайте об обязательном наличии и исполнении домашних обязанностей
8. Будьте образцом для подражания, не нарушайте сами те правила, которые установили детям

Обратите внимание, родители играют важную роль в профилактике компьютерной, да и любой другой зависимости.

Вы, как главные люди в жизни своих детей, можете не только первыми заметить происходящие перемены в их увлечениях, но и не допустить нежелательных последствий.

Успехов!

С уважением, педагог-психолог Н.Н.Харлова