

Причины возникновения компьютерной зависимости

- Отсутствие навыков самоконтроля (ребенок не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», делает, не думая, не может наметить перспективу).
- Ребенок не приучен трудиться.
- Отсутствие самостоятельности.
- Невежество взрослых.
- Нежелание родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности (отсутствие контроля со стороны родителей).
- Бурная переписка (более 20 сообщений в день, время летит незаметно).
- Низкая самооценка ребенка, зависимый от мнения окружающих, легко теряющий уверенность в себе, замкнутый, малообщительный.
- Развод родителей, дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых.
- Сильный рефлекс подражания.

Фактор формирования зависимости -свойства характера:

- повышенная обидчивость,
- ранимость,
- тревожность,
- склонность к депрессии,
- низкая самооценка,
- плохая стрессоустойчивость,
- неспособность разрешать конфликты,
- уход от проблем.

Рекомендации

- ✓ Формировать у ребенка адекватное отношение к компьютерному миру.
- ✓ Сделать жизнь ребенка яркой, интересной и насыщенной.
- ✓ Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера.
- ✓ Искать интересные для ребенка сферы творческой реализации.
- ✓ Согласно нормам Минздрава, 7-10-летние дети могут проводить за компьютером не более 45 мин. в день, 11-13-летние – два раза по 45 мин., старшие – три раза по 45 мин.
- ✓ Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.

ПОМНИТЕ!

САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО ЕСТЬ В НАШЕЙ ЖИЗНИ - ЭТО НАШИ ДЕТИ!

Родители! Помните, что несовершеннолетние наиболее подвержены опасностям сети Интернет, а родители несут ответственность за своих детей.

Задумайтесь: как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир?

**Учреждение образования
«Витебский государственный
медицинский колледж имени академика
И.П.Антонова»**

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



Когда ребенок у монитора, его реальная жизнь замирает. Задействованы только глаза и пальцы. Никаких лишних движений. Никуда ходить не надо, весь мир на кончике пальца: кино, библиотека, концерт, музей, дальние страны, флора и фауна, города и люди.

Компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые.

В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах.

Симптомы компьютерной зависимости

Психические признаки

- синдром абстиненции (ломка);
- стремление заполучить объект зависимости;
- снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости;
- утрата перспектив;
- навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в Интернете;
- постоянное ожидание следующего выхода в сеть;
- пристрастие к играм, программированию или другим видам деятельности;
- непреодолимая тяга поиска информации в сети;
- потеря интереса к социальной стороне жизни, внешнему виду;
- чувство радости во время пребывания за компьютером, к которому примешивается чувство вины;
- высокая раздражительность, агрессивность, когда ограничивают во времени пребывания за компьютером;
- ребенок не откликается на просьбы.

Симптомы физические

- офтальмологические нарушения - сухость глаз, дисплейный синдром, снижение остроты зрения;
- нарушения опорно-двигательного аппарата: проблемы с осанкой, искривление позвоночника, карпальный синдром (синдром запястного канала);
- пищеварительная система – нарушение режима питания.

Издержки воспитания и зависимость

- ❖ авторитарный стиль;
- ❖ материнская доминантность;
- ❖ эмоциональный дефицит;
- ❖ педагогическая запущенность;
- ❖ отсутствие нравственных аспектов в воспитании;
- ❖ бездуховная атмосфера в семье;
- ❖ разобщенность членов семьи;
- ❖ телевизионная семья.



Подсознательно ребенок выбирает именно те игры, которые в большей мере отражают его подавленные потребности.

- *Стратегические*—ребенку не хватает структурированности. В потенциале у него имеются лидерские качества. Позитивный «заменитель» компьютерных стратегий – шахматы, конструирование («стратегии» легче всего избавляются от тяги к компьютеру).
- *Спортивные*—подавлена деятельность. Если малыш гоняет виртуальную шайбу или мяч (командные игры), у него велика потребность быть частью значимой для него группы сверстников. Переключать внимание ребенка на реальные спортивные забавы.
- *«Стрелялки», ужасы*—непрожитая агрессия или подавленная сексуальность. Агрессия – одна из эмоций, необходимых для выживания вида. Такому ребенку нужно больше двигаться, ему необходимы тактильные контакты (объятия, массаж) со своими родителями.

Последствия неограниченного пребывания за компьютером

- Личность ребенка не развивается, создается иллюзия общения.
- Формируется поверхностное отношение к познавательной информации.
- Инфантильный стиль отношения к проблемам.
- Сколиоз, шейный остеохондроз.
- Подростки – повышенный риск стать алкоголиками или наркоманами.