

# Компьютерная зависимость у детей



**Опасность не в том, что  
компьютер однажды начнет  
мыслить, как человек, а в том,  
что человек однажды начнет  
мыслить, как компьютер.**

Сидни Дж. Харрис



**Компьютерная зависимость** – это заболевание, связанное с пагубным пристрастием к всевозможным азартным играм.

интернет - может быть опасным



- Игровая зависимость
- Сетевая зависимость
- Зависимость

«Сёрфинг»



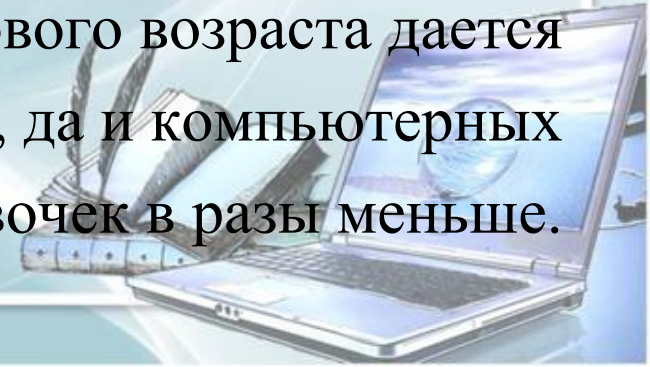


# Кто больше зависим от игр на компьютере?

- Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома, дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.
- Самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст – это 12-15 лет.



- Мальчики. По статистике на одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.



# Несколько фактов:

- Самостоятельно только около 20% детей могут перерасти эту проблему.
- Ребенок может находиться за компьютером не более 1-го часа в день. Подросток – до 2-3-х часов с перерывами.
- В Финляндии не берут в армию с диагнозом «компьютерная зависимость».



## Признаки компьютерной зависимости у детей:

- Теряет интерес к другим занятиям, общение становится поверхностным.
- Все свободное время стремится провести за компьютером.
- Постепенная утрата контакта с родителями.
- Начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
- На любые ограничения, связанные с интернетом реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
- Теряет контроль над временем, проведенным перед экраном.
- Ребенок начинает кушать возле компьютера.
- Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением.





## **Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:**

- нарушение зрения, сухость в глазах;
- снижение иммунитета;
- головные боли;
- повышенная утомляемость, раздражительность;
- бессонница, изменение режима сна;
- боли в спине;
- туннельный синдром (боли в запястье);
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной.

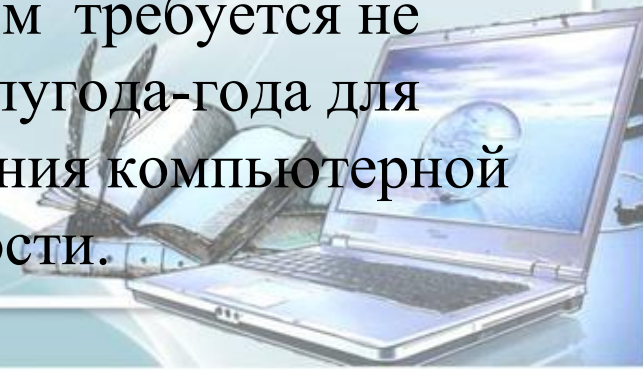


Компьютерная зависимость иногда может также возникать, как следствие других заболеваний: депрессии или шизофрении, что вызывает необходимость срочного вмешательства и лекарственной терапии.



- Удивительным является тот факт, что компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги.

В среднем требуется не более полугода-года для становления компьютерной зависимости.





# Важно знать!

Современные компьютерные развлечения полностью отражают реальную жизнь, в которой и так уже существует переизбыток насилия, жестокости и других видов агрессии.

Именно детская и подростковая несформировавшаяся психика наиболее восприимчива к воздействию различных факторов, в том числе и интернета. Сколько уже известных случаев, когда дети или подростки избивали или даже убивали взрослых, которые пытались прекратить их бесконечную компьютерную игру.



# Причины компьютерной зависимости:

- отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье;
- отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений;
- неумение ребёнка налаживать желательные контакты
- желание ребенка быть «как все» его сверстники;
- наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- отсутствие ответственности;
- возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести.



# Как уберечь ребенка от зависимости?

- не критиковать ребёнка
- вникнуть в суть игры
- ограничить доступ к играм и фильмам
- ограничить время за компьютером
- компьютер должен быть в вашем поле зрения
- не покупать отдельный компьютер
- предлагать альтернативу компьютеру
- поднимать самооценку ребёнка
- дружба с другими детьми





# Профилактика зависимости от компьютерных игр

- Важен личный пример родителей. Общение с детьми.
- У ребенка должно быть увлечение, хобби. Все должно быть спланировано так, чтобы не оставалось свободной минуты.
- Поддерживайте общение ребенка со сверстниками.
- Используйте компьютер как награду.
- Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок.
- Правильное воспитание детей (разъяснение, убеждение, неприемлемость физических и моральных наказаний).



**Вот это - детство!**

А не та жалкая пародия, которую ты получаешь за компом

# Шансы стать зависимым уменьшаются, если:

- в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;
- у ребёнка разносторонние интересы и увлечения;
- ребёнок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;
- ребёнок умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.



# Где выход?

По большому счету там же, где и вход. Главная цель зависимому человеку необходимо вернуться в реальную жизнь. Для этого подойдет все, что нравится, увлекает, вызывает позитивные чувства. У кого-то это спорт, у других – творчество, увлекательная работа, хобби, любовь. В этом нелегком процессе важна поддержка близких людей, а при необходимости и психологическая помощь.

Компьютер можно использовать в мирных, познавательных и в творческих целях.

Главное – ребенка увлечь!





# БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

