



КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Причины возникновения компьютерной зависимости

1. Отсутствие навыков самоконтроля. Не может самостоятельно контролировать свои эмоции, ребёнок не может наметить перспективу, просчитать ситуацию.
2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребёнка. За ребёнка всё решено наперёд, поэтому он не видит цели в своей жизни.
3. Ребёнок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её, не ощущает потребности трудиться во имя близких.
4. Ребёнок не приучен к самостоятельности, он не умеет советоваться, слышать и слушать советы окружающих.
5. Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.
6. Стремление заменить компьютером общение с близкими.
7. Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.
8. Бурная переписка E – mail, SMS, ICQ, более 25 сообщений в день.
9. Ребёнок не умеет решать простейшие жизненные задачи.
10. Стремление к счастью, через создание своего мира.
11. Стиль воспитания основанный на подавлении личности ребёнка, воспитание ведомой личности, которая всё равно не умеет подчиняться и слушаться.
12. Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.
13. Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
14. Мама – сильная женщина, подавляющая всех, глава во всём.
15. Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
16. Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.
17. Развод родителей в трудный возрастной период.
18. Дефицит общения в семье.
19. Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.
20. Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение самостоятельно организовывать свой досуг.
21. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье, когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.
22. Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Например, жил-был 13-летний подросток. Ничем особо не увлекался, читать не любил, гулять тоже не очень, по дому помогать особо не стремился, да и к учёбе мало рвения проявлял – так, телевизор бы ему всё смотреть да «в потолок плевать». И вот, появляется у этого юного лентяя компьютер! Подросток понимает, что можно сидя дома, не утруждая себя излишним напряжением, стать крутым бандитом (в игре), найти себе собеседника, с которым в любой момент не трудно прекратить общаться, достать (скачать) реферат, ради которого раньше пришлось бы идти в библиотеку. Столь радужная перспектива «пригвождает» ребёнка

к экрану монитора. Опять же не факт, что обязательно возникнет компьютерная зависимость, но... предпосылка весомая.

23. Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей. Допустим, ребёнок (подросток) слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, или у ребёнка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность.
24. Общая неудачливость ребёнка. Эта причина схожа с предыдущей. Например, ребёнок и в школе учится неважно, и в компании ребят не заводит, и с родителями отношения не блестящие. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он – главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель, первый разрушитель (или созидатель). В сети Интернет такой ребёнок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация.
25. Следующая причина схожа с двумя предыдущими. Психологи выделяют её как одну из первых, но... что-то удерживает меня от согласия с ними. Они (психологи) обозначили эту причину как «наличие тяжёлой инвалидности, серьёзного заболевания». Если ребёнок-инвалид учится на дому, если круг его общения очень ограничен, если он почти или вовсе не выходит из дома, если тяжёлые увечья препятствуют установлению контактов с окружающими или отвращают окружающих от ребёнка, то компьютер может стать единственным средством общения, получения информации, единственным развлечением и занятием. Под физическими недостатками, препятствующими общению, я подразумеваю отсутствие слуха, зрения, ДЦП, затруднённую речь, тяжёлую форму эпилепсии, тяжёлые пороки сердца, атрофию мышц и т.п.

Итак, зависимым от компьютера, в принципе, может стать любой ребёнок и подросток, но шансы 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.

Специалисты – психологи делят отношения ребёнка с компьютером на 4 стадии:

1. стадия – увлечение на фоне освоения - Свойственна ребёнку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоением неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период застревание за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идёт на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем-то более интересным. Если выхода на данной стадии не происходит, то возможен переход на следующую ступень.
2. состояние возможной зависимости – сильная погружённость в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение школьной мотивации и успеваемости, повышенный эмоциональный тонус вовремя игры, негативная реакция на любые вмешательства извне, сужение круга и тем общения до компьютерных игр, иногда нарушение сна.
3. выраженная зависимость – потеря самоконтроля, эмоциональная неустойчивость, нервозность в случае необходимости прервать игру, бурная реакция на вмешательство или её полное отсутствие, много времени проводит за компьютером или в игровых залах. Возможна неряшливость, безразличие ко всему, кроме компьютера, пропуски в школе, обязательно – снижение успеваемости. Полная замена друзей компьютером, рассеянность, повышенная тревожность и возбудимость. может проводить за компьютером более 10 часов.
4. клиническая зависимость – необходима помощь психиатра. Наблюдается неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность), резкая смена настроения, отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля, "слышание" голосов, потухший взгляд, потеря аппетита и интереса к жизни, необходимость лечения.

Симптомы компьютерной зависимости

1. Подросток выходит в Сеть, когда у него плохое настроение.

2. Чувствует себя подавленным, если находится в сети меньше, чем обычно.
3. Начались проблемы с учёбой.
4. Появились проблемы в общении, частые конфликты, неумение пользоваться Интернетом осуждается.
5. Подросток скрывает от окружающих сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
6. Не может контролировать своё пребывание в Интернете.
7. Занимаясь другими делами, думает и говорит об Интернете.
8. Предпочитает общаться с людьми и искать информацию только в Интернете.
9. Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, не откликается на просьбы.

Последствия неограниченного пребывания за компьютером

1. Общение с компьютером подменяет живое общение и учит отдавать команды и проверять их исполнение, так как машина безропотно выполняет повеления человека. Личность ребёнка при этом не развивается. Создаётся иллюзия общения.
2. Человек в Интернете просматривает информацию, именно просматривает, а не изучает – таким образом формируется поверхностное отношение к познавательной информации. Эта деятельность не требует усилий для осмысления, продумывания, вникания, так как вдумчивое чтение здесь места не имеет.
3. Любой эмоциональный дискомфорт устраняется с помощью погружения в компьютерные игры, Интернет, сайты, ребёнок не учится никаким другим способам решения проблем – формируется эмоциональная зависимость от компьютера и инфантильный стиль отношения к проблемам.
4. Сидение за компьютером ухудшает зрение. Глаза страдают от нечёткой картинке, плохого света, бликов, необходимости долго смотреть в одну точку. Глазные мышцы устают, теряют эластичность, со временем отказываются работать как раньше. Если в возрасте 14 – 15 лет ребёнок проводит ежедневно за компьютером более 2 часов без перерыва, потеря зрения на диоптрию в год ему гарантирована. Изначально человеческий глаз привык воспринимать преломлённый свет: читая с листа, мы видим отражённые буквы. Однако, работая с монитором, мы смотрим на сам источник света, а не на его отражение. Часто изображение на дисплее дрожащее и мелькающее, что создаёт дополнительную нагрузку на органы зрения. Долгое нахождение перед экраном, напрягает глаза, так как они расслабляются только тогда, когда мы смотрим вдаль.
5. Из – за неудобного стола и стула, работающий на компьютере, со временем может заработать сколиоз. От долгого сидения нарушается кровообращение в области таза, что может привести к ожирению и другим заболеваниям.
6. При длительной работе за компьютером может развиваться шейный остеохондроз, так как страдают мышцы шеи, плечевого пояса спины и позвоночника.
7. Нагрузка приходится также на ноги: сидячая работа ведёт к застою крови. Поэтому необходимо обязательно делать гимнастику стоя, включив в неё упражнения для ног – ходьбу на месте, приседания, встряхивания ногами.
8. Подростки, склонные к увлечению компьютерными играми, при попытке преодолеть игровую зависимость подвержены риску приобщения к другим зависимостям, в том числе алкогольной. И наоборот, зачастую быстрой и лёгкой «реабилитацией» юного токсикомана становится перенос его жизни в зал компьютерных автоматов. Игровая и компьютерная зависимость лечится сложнее, чем другие виды зависимостей.
9. Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребенка, у него накапливается усталость. А у детей дошкольного возраста, которым компьютер заменяет обычные игры и игрушки, происходит искажение в развитии познавательных процессов.

Правила техники безопасности при работе за компьютером

1. Глазам, работающего за компьютером помогут очки с перфорацией – это своего рода тренажёр для глаз. Их необходимо надевать каждый час работы за компьютером на 5-7 минут. Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз.
2. Необходимо научиться правильно держать «мышку» не зажимая, не сдавливая её руками, поскольку это может вызвать запястный синдром (сильную боль, тяжесть в руках, онемение

или дрожание пальцев). Полезны раздельная клавиатура и широкий стол, позволяющий рукам располагаться на нём, а не свешиваться, что вызывает усталость и напряжение в мышцах.

3. Регулярная влажная уборка – не прихоть чересчур аккуратной домохозяйки, а острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
4. Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.
5. Работающий за компьютером должен знать, что существует необъяснимое огромное желание перекусывать во время работы за компьютером, а поскольку удобнее всего в этом случае обходиться бутербродами, то компьютероманы подвержены болезням желудочно - кишечного тракта и ожирению.
6. Монитор должен находиться в 60 -70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.
7. Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.
8. Для детей 7 – 12 лет компьютерная норма – 30 минут в день.
9. 12 – 14 – летние могут проводить за компьютером 1 час в день.
10. От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.
11. Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день.
12. Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садиться ни на какое количество времени.

Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

1. Ознакомить его с временными нормами работы на компьютере.
2. Контролировать внеучебную занятость ребёнка (кружки, секции).
3. Приобщать к выполнению домашних обязанностей.
4. Культивировать совместные мероприятия в семье.
5. Ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе его дел.
6. Знать с кем общается Ваш ребёнок, приглашать его друзей к Вам домой.
7. Знать где Ваш ребёнок проводит свободное время.
8. Учить ребёнка правилам общения с окружающими, расширять его кругозор.
9. Научить ребёнка способам совладания с отрицательными эмоциями, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Осуществлять контроль и цензуру компьютерных игр и программ.
11. Играть в настольные игры, приобщать к играм своего детства.
12. Контролировать выход ребёнка в Интернет, установить запрет на вхождение некоторой информации, пусть ребёнок входит в Интернет в Вашем присутствии.
13. Осуществлять контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей.
14. Говорить с ребёнком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение ко злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения деградации личности.
15. Не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).
16. Проанализировать, не являетесь ли Вы сами зависимыми от чего либо? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребёнка.

Хорошая штука-компьютер. Особенно выручает очень занятых родителей. Сидит себе ребенок за компьютером дома, по улице не бегает с сомнительными товарищами. Двигается маловато, это конечно не очень хорошо, но все же лучше чем пагубное влияние улицы! Родители, которые считают, что увлечение их чада компьютерными играми и Интернетом не влияет отрицательно на ребенка, глубоко заблуждаются или просто намерено отмахиваются от своих родительских обязанностей, считая, что у них есть дела и поважнее.

Количество детей страдающих в разной степени компьютерной зависимостью непреклонно растет с каждым годом. У ребенка, страдающего компьютерной зависимостью, нарушаются психологические и поведенческие функции. Этому болезненному состоянию подвержены и взрослые, и дети, но

взрослый человек отвечает за себя сам, а вот за здоровье ребенка отвечают родители. И именно они должны уберечь его от этого недуга.

Обратите внимание, сколько времени ребенок уделяет компьютерным забавам. Если, немного поиграв, он выключает компьютер и начинает заниматься другими делами, то повода для беспокойства пока нет. Однако грань между увлечением и зависимостью очень тонка. Если ребенок уделяет компьютеру все свое свободное время, а порой даже забывает об учебе, прогулках и живом общении со сверстниками, то это серьезный повод задуматься о том, что у ребенка появились проблемы с самоконтролем и его увлечение переросло в зависимость.

Как решать проблему? Многие родители видят единственный выход - полный запрет на пользование компьютером. Но такие крайние меры могут привести к еще худшим последствиям. Ребенок может впасть в настоящую депрессию, закрывшись в себе, полностью отгородиться от родителей. Так же может начинать действовать родителям назло, например, забросить учебу. Запреты, нравоучения, ругань ни когда не приносят положительного эффекта в воспитании детей. Ребенок совершенно не понимает, за что его наказывают. Ведь он не рассматривает свое состояние как психическое расстройство. По непонятным для него причинам родители, почему - то, отбирают у него право заниматься любимым делом. Это вызовет у ребенка чувство протеста или озлобленность на родителей.>

Что делать если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?

1. Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если Ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необратимым поступкам.
2. Настройтесь спокойно преодолеть болезненное состояние.
3. Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами, с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.
4. Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.
5. Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
6. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире. Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное, точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки.
7. В случае если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.
8. Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.
9. Ищите психолога, имеющего опыт решения проблем компьютерной зависимости.
10. Если психолог порекомендует обратиться к психиатру, значит, зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребёнка, частично изменив его сознание.