

Симптомы компьютерной зависимости Психические признаки

- ✓ синдром абстиненции (ломка);
- ✓ стремление заполнить 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.

Последствия неограниченного пребывания за компьютером

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



*Буклет подготовлен для родителей специалистом по социальной работе
Н.Ф.Рудной*

*Использованы интернет материалы:
<https://infourok.ru/>*

Фото:<https://www.google.com/search?q=картинка+информационная+безопасность>

Министерство труда, занятости и социального развития Архангельской области

Государственное бюджетное комплексное учреждение Архангельской области общего типа

«Архангельский центр социальной помощи семье и детям»



**Как уберечь детей
от компьютерной зависимости**
(памятка для родителей)

Архангельск, 2019 г.

Уважаемые родители!

Вспомните свое детство. Какие главные развлечения у вас всплывают в памяти? Какими играми Вы были увлечены? Как организовали свободное время? Наверное, игры Вашего детства были немного иными, чем игры ваших детей. «Салки», «Казачьи-разбойники», «Прятки», «Глухой телефон» и т.д., чтение интересных книг о великих открытиях, исторических романов также позволяло с пользой провести свободное время. Современные дети совсем по-другому смотрят на организацию досуга. Сегодня главное развлечение для ребенка – компьютер. Мы с вами живем в непростой, но очень увлекательный век, век всеобщей информатизации компьютерных технологий, цифровых инноваций и господства всезнающей, все умеющей, все позволяющей Сети.

Современные дети, кажется, «уже рождаются с умением пользоваться компьютером». С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался, по сути, главным источником информации, не нужно идти в библиотеку, стоять перед полками в магазине, достаточно кликнуть мышкой и все чего вы желаете, как «по шучьему велению» будет доставлено в ваш дом. Кроме того, с введением новых образовательных стандартов, современная школа отходит от привычных моделей обучения, ребенок теперь должен сам научиться добывать информацию. И в данном случае Интернет становится просто незаменимым орудием для образования. Однако с другой стороны, психологи и врачи говорят о проявлении новой болезни – компьютерной зависимости.

Подумайте о том, какую роль играет интернет общение в жизни Вашего ребенка – это хорошо или плохо? Сколько и как должен общаться ребенок в Интернете? Нужно ли ограничивать общение детей в сети? Важно ли прививать этические понятия ребенку по отношению к

общению в Интернете? Задумайтесь, какие опасности подстерегают Ваших детей при бесконтрольном выходе во всемирную сеть Интернет? Можно ли заболеть Интернетом? Ведь Интернет – это не вирус, попавший в кровь? Конечно, можно. Интернет, к которому вырабатывается нездоровое пристрастие, как, например, в случае с компьютерными играми, поглощает все время и все мысли человека.

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,
- ✓ низкая стрессоустойчивость,
- ✓ неспособность разрешать конфликты,
- ✓ уход от проблем.

Рекомендации родителям и детям:

- ✓ Формируйте у ребенка адекватное отношение к компьютерному миру.
- ✓ Сделайте жизнь ребенка яркой, интересной и насыщенной.
- ✓ Постарайтесь воспользоваться позитивными возможностями компьютера.
- ✓ Ищите 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.
- ✓ Обязательно занимайтесь каким-нибудь активным видом спорта.
- ✓ Играйте по принципу: «Поиграл и хватит» - не больше одного часа в день (разделив это время на четыре порции, чтобы не навредить здоровью). Без тормозов даже на машине далеко не уедешь.
- ✓ Всегда помните мудрость: «Всё мне позволено, но не всё полезно». Конфету из мусорного ведра тоже можно достать, но станете ли вы её есть?

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

Компьютер, как и все, что нас окружает сегодня, может быть и полезным, и вредным. Главный принцип при общении с Сетью Интернет: не навреди себе самому!