

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ:



### «Компьютерная зависимость»

*Подготовила: Дмитриева М. В.  
классный руководитель 4 «А» класса*

Покупая компьютер в магазине, люди радуются: открывается столько новых возможностей! Развитие информационных технологий в последнее десятилетие, их стремительное проникновение в различные сферы жизни влияют на развитие личности современного ребенка, значительно расширяют его образовательно-воспитательные возможности, систему коммуникации, досуга. Современный ребенок рано знакомится с компьютером. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки домашней техники. Многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за компьютером. В настоящее время в силу занятости многих родителей компьютер или телевизор становятся воспитателями ребёнка на несколько часов в день. В результате, взрослые порой не подозревают, какую информацию черпает их ребенок из компьютера. Они не догадываются, что машина не только становится для ребенка няней или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему родителей, особенно много работающих родителей. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени. Если ещё 12-15 лет назад родители, беззаботно уступая просьбам своих чад, приобретали игровые приставки и даже компьютеры и наивно полагали, что приобщают ребёнка к благам цивилизации, развивают его интеллектуальные способности, то сегодня многие жалобы в психологических консультациях связаны с чрезмерным увлечением детей компьютерными (сейчас и телефонными) играми. Интернет и компьютерные игры способны настолько увлечь ребёнка, что у него появится стремление все больше и больше времени проводить за компьютером, при этом снижается его двигательная активность, реальный мир подменяется виртуальным, где он чувствует себя всемогущим. Обоснованным является и беспокойство родителей - компьютерные игры и Интернет могут стать носителями негативной и деструктивной информации для детей, оказать пагубное влияние на формирование личности ребенка. Всё чаще психологи сталкиваются с жалобами родителей и педагогов об изменении психоэмоционального статуса ребёнка, возросшей конфликтности, неуправляемости, агрессивности или страхах, т.е. о проявлениях дезадаптации ребёнка образовательной и общесоциальной среде.

Работая дома с компьютером, ребенок, как правило, предоставлен самому себе. Старшие чаще всего не обладают необходимыми навыками, чтобы ограничить его доступ к негативной информации в сети. Дети быстрее своих родителей ориентируются в ассортименте рынка компьютерных игр и часто выбирают для себя именно те, которые и ведут к деструкции личности. А взрослые люди за недостатком времени даже не удосуживаются поинтересоваться, чем же занято их чадо.

Порой очень скоро семья сталкивается с компьютерной зависимостью ребёнка.

**Компьютерная зависимость** (как и любая другая) - форма ухода от реальности. Реальности, которая травмирует и которую сложно предсказать, где приходится строить отношения с разными людьми - и с симпатичными нам, и не очень. Реальность чревата конфликтами и разочарованиями, болезненными провалами и горькими потерями. Поэтому еще не научившемуся существовать во взрослом жестком мире ребёнку и кажется, что компьютер, виртуальная жизнь - идеальный выход.

Это заболевание проявляется прежде всего нестерпимым желанием к работе на компьютере, компьютерным играм и Интернету, психическими нарушениями (бессонницей, кошмарными сновидениями, нервозностью, депрессией, фобиями-страхами). Далее ощущается ухудшение зрения, нарушение осанки, гиподинамия (малоподвижный образ жизни) и вытекающие из гиподинамии последствия (заболевания сердечно-сосудистой системы, застои в малом тазе, запоры). И это ещё не все отрицательные изменения в психическом и физическом здоровье человека. Монстры в «стрелялках» фиксируются в сознании и порождают в нем неотвязные мыслеформы. Любой, сидящий за игрой до полуночи, скажет вам, что и в сновидениях он продолжает отстреливаться от нападающих, чувствует автомат в руках, как реальный предмет, это ощущение сохраняется при пробуждении. Согласно исследованиям российских учёных (Лоскутова В.А., 2009г.), симптомы зависимости могут быть двух типов: психические и физические.

### ***Психические признаки:***

- «потеря контроля» над временем, проведённым у экрана;
- невыполнение обещаний данных самому себе или другим касательно уменьшения времени, проведённого за компьютером или телевизором;
- намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведённого за компьютером или телевизором;
- утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду;
- оправдание собственного поведения и пристрастия.

### ***Физические признаки:***

- нарушение зрения;
- нарушение опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром);
- нарушение пищеварительной системы.

При наличии трёх и более признаков из перечисленных можно констатировать телевизионную или компьютерную зависимость.

### ***Первые признаки развития зависимости у ребенка:***

- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера.
- Прогулял школу – сидел за компьютером.
- Приходит домой, и сразу к компьютеру.
- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
- Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишен компьютера.
- Увеличивает число времени, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям – работе, учебе, домашним делам, полностью или частично теряя к ним интерес.
- Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, что ведет к лжи относительно того, что он делает.
- Предвкушает следующий сеанс жизни в виртуальной реальности, что также поднимает настроение и захватывает все помыслы.

### ***Причина возникновения компьютерной зависимости***

Самая первая и главная причина возникновения компьютерной зависимости - отсутствие навыков самоконтроля у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию. Психологическая невозможность совладать с желанием насытиться новой информацией, и есть компьютерная зависимость.

В конечном счёте, всё это может привести к нарушению адаптации в обществе. Человек «закрывается» от общества, «прячется» у монитора. Становится неспособным налаживать отношения, обслуживать себя и т.д.

Как противостоять?

### ***Профилактика компьютерной зависимости у школьников***

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
2. Постоянно проявлять внимание к развитию интересов и склонностей ребёнка, поощрять его творческие начинания.
3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у школьников, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.
4. Культивирование чувства семейной, коллективной общности.
5. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
6. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме онлайн.
7. Личный пример в использовании возможностей компьютера.

**Компьютерную зависимость необходимо предотвращать, а при её появлении заниматься её коррекцией до полного исчезновения признаков её существования.**

***Постоянно интересуйтесь настроением, делами, удачами и неудачами ребёнка. Чаще спрашивайте сына(дочь) о том, что происходило в школе, по дороге домой и т.д. Организуйте семейные экскурсии, прогулки, просмотры.***

***Обеспечьте ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир. Это яркая, насыщенная, интересная жизнь, возможность испытывать азарт, риск, возможность испытывать агрессию приемлемым способом, возможность играть, реализовывать любопытство, возможность общаться со сверстниками.***

