



Компьютерная зависимость —

это расстройство в психике, заключающееся в неспособности человека вовремя выключить компьютер и сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем.

- Игровая зависимость (**кибераддикция**)
- Сетевая (**сетеголизм**)
- Зависимость, проявляющаяся в виде бесконечного бесцельного брожения с сайта на сайт, так называемый **сёрфинг**



Кто больше зависим от игр на компьютере?

- Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома, дети состоятельных родителей или трудооголиков, 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.



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.
- Долгое нахождение перед монитором может вызывать нарушения зрения, осанки, снижение иммунитета, головные боли, апатию, раздражительность, усталость, бессонницу.



Признаки компьютерной зависимости у детей:



Признаки компьютерной зависимости у детей:

- Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
- Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным.
- Ребенок начинает есть возле компьютера.



- снижение успеваемости, систематические прогулы
- частые беспричинные перемены настроения, от вялого до приподнятого;
- болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы;
- значительное эмоциональное отчуждение;
- ухудшение памяти и внимания;
- приступы депрессии, страха, тревоги, появление фобий;
- уход от дел, к которым наблюдался интерес, отказ от хобби;
- изворотливость, лживость, неопрятность, неряшливость, ранее не характерные.



Причины компьютерной зависимости:

- *Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье*
- *Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений*
- *Неумение ребёнка налаживать контакты*
- *Общая неудачливость ребёнка*
- *Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.*
- *Желание ребенка быть «как все» его сверстники*



По результатам анкетирования 6-9 классов 2019-2020 учебного года;

1. Часто ли ты проводишь время за компьютером?

- а) ежедневно - 39 %
- б) через день - 15 %
- в) когда нечего делать – 46 %

2. Какое количество времени ты посвящаешь компьютеру?

- а) более 3 часов – 38 %
- б) более 2 часов – 34 %
- в) менее одного часа -28 %



Профилактика зависимости от компьютерных игр

- Важен личный пример родителей
- У ребенка должно быть увлечение, хобби, не связанное с компьютером
- Поддерживайте общение ребенка со сверстниками
- Все должно быть спланировано так, чтобы не оставалось большого количества времени на компьютер.
- Используйте компьютер как цель.
- Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок
- Установите специальные сетевые фильтры и специализированное программное обеспечение для контроля
- Требования в семье должны быть едины и четко выполнимы

