

**Администрация города Екатеринбурга  
Комитет по молодежной политике  
МБУ «Центр социально-психологической помощи  
детям и молодежи «Форпост»**

**Профилактика компьютерной  
зависимости в детской и подростковой  
среде**

**Психолог Черемных М.Н.**

2020

# Содержание

1. Компьютерная зависимость
2. Виды компьютерной зависимости
3. Причины компьютерной зависимости
4. Признаки компьютерной зависимости
5. Опасности компьютерной зависимости
6. Профилактика компьютерной зависимости
7. Преодоление компьютерной зависимости
8. Упражнения: «Я и интернет», «Мои ценности», «Вопросы», «Колесо жизненного баланса»

**Компьютерная зависимость** – особое пристрастие к занятиям, связанным с компьютером на фоне сокращения всех других видов деятельности и общения



# Виды компьютерной зависимости

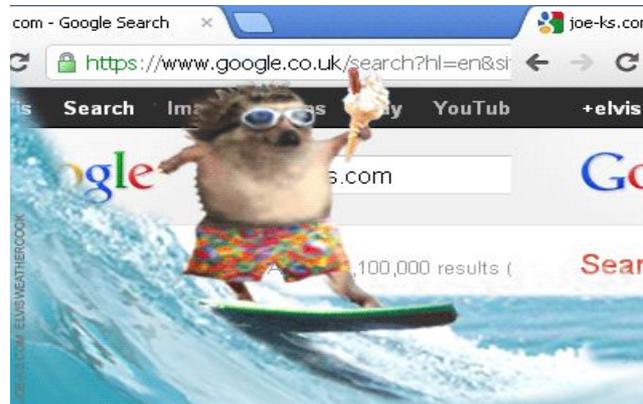
Игровая



Сетевая



Серфинг



# Причины компьютерной зависимости

1. Отсутствие у ребенка серьезных увлечений
2. Неумение ребенка налаживать желательные контакты
3. Желание ребенка следовать увлечениям сверстников
4. Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье
5. Бездзорность



# Признаки компьютерной зависимости у детей

1. Ребенок теряет интерес к другим занятиям
2. Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером
3. Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм
4. Происходит постепенная утрата контакта с родителями
5. Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным
7. Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провел за компьютером
8. На любые ограничения, связанные с компьютером, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать

# Признаки компьютерной зависимости у детей

9. Теряет контроль над временем, проведенным за экраном
10. Ребенок начинает есть возле компьютера
11. Ребенок уже с утра начинает просить мультики или компьютер
12. Ребенок приходит из школы и первым делом «уходит» в телефон или включает компьютер
13. Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре
14. Обращен внутрь себя, не замечает или игнорирует внешние события, плохо адаптируется к реальной жизни

# Опасности компьютерной зависимости

1. Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения
2. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе
3. В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем
4. Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм
5. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру
6. Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать нарушение работы органов пищеварения
7. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу

# Опасности компьютерной зависимости

8. Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли
9. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность
10. Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги
11. Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной
12. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера
13. Дом и семья уходят на второй план
14. Могут наблюдаться проблемы с учебой

# Профилактика компьютерной зависимости

## Рекомендации родителям

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами
2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы)
3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям
4. Прививать ребёнку семейное чтение
5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов
6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Можно приглашать в гости друзей сына или дочери

# Профилактика компьютерной зависимости

## Рекомендации родителям

7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время
8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка
9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций
10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ
11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его к играм своего детства

# Профилактика компьютерной зависимости

## Рекомендации родителям

12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на вхождение определённой информации
13. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм естественно)
14. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, алкоголя, телевизора? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости

# Преодоление компьютерной зависимости

Два основных направления работы

С ребенком

С семьей



# Преодоление компьютерной зависимости

## Работа с ребенком

Сопротивление изменениям

Срыв  
(не обязательно)

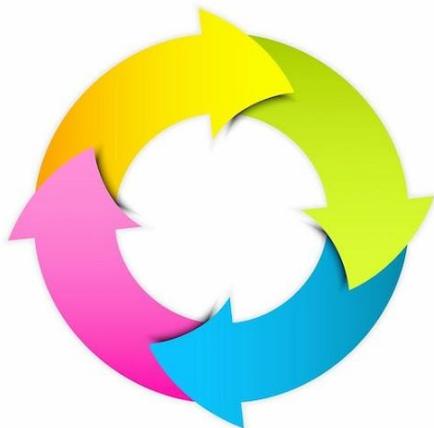
Размышления

Завершение

Подготовка

Сохранение изменений

Действие



и  
з  
м  
е  
н  
е  
н  
и  
я  
  
п  
р  
о  
б  
л  
е  
м  
ы  
  
в  
е  
д  
е  
н  
и  
я

# Преодоление компьютерной зависимости

## Работа с подростком\*

1. Установление доверительных отношений, преодоление возражений
2. Содействие в осознании проблемы, предоставление информации
3. Помощь подростку в подготовке к реальным действиям для изменения своего поведения с направлением на успех, составление и корректировка плана действий
4. Поддержка подростка в случаях рецидивов, похвала за успехи
5. Закрепление результатов

\*Диагностика интернет-зависимости В. Лоскутовой (русскоязычная адаптация опросника Kimberly Young)

Скрининговый опросник на выявление кибер-аддикции Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Ботьбот

# Преодоление компьютерной зависимости

## Работа с семьей\*

1. Установление доверительных отношений, диагностика семейных взаимоотношений
2. Поиск и преодоление факторов в поведении родителей и типе семейных отношений способствующий развитию компьютерной зависимости у ребенка
3. Рекомендации родителям, поделиться информацией и обсуждать на последующих встречах успехов и неудач в их выполнения

\* Методика PARI в адаптации Т.В. Нещерета, уместна в работе с матерью ребенка  
Методика Эйдемиллера Э.Г. и Юстицкиса В.В. "Анализ семейных взаимоотношений"

# Упражнение «Я и интернет»

Что изменится в  
моей жизни если  
исчезнет интернет в,  
в лучшую сторону?

Что изменится в  
моей жизни если  
исчезнет интернет в,  
в худшую сторону?

Как изменится мой  
день если исчезнет  
интернет?

Как изменится день  
моих близких если  
исчезнет интернет?

# Упражнение «Мои ценности»

Мои ценности	Если буду так же долго сидеть за компьютером	Если научусь себя контролировать
Хорошие отношения с родителями	Все будет по прежнему, не очень	Отношения улучшатся
Друзья в реальности	Сомневаюсь что появятся	Возможности найти друзей увеличиваются
...		
...		
...		

# Упражнение «Вопросы»

**1. Чего я хочу для себя в будущем?**

...

**2. Что я сейчас делаю, чтобы этого достичь?**

...

**3. Что я чувствую по поводу того, что делаю?**

...

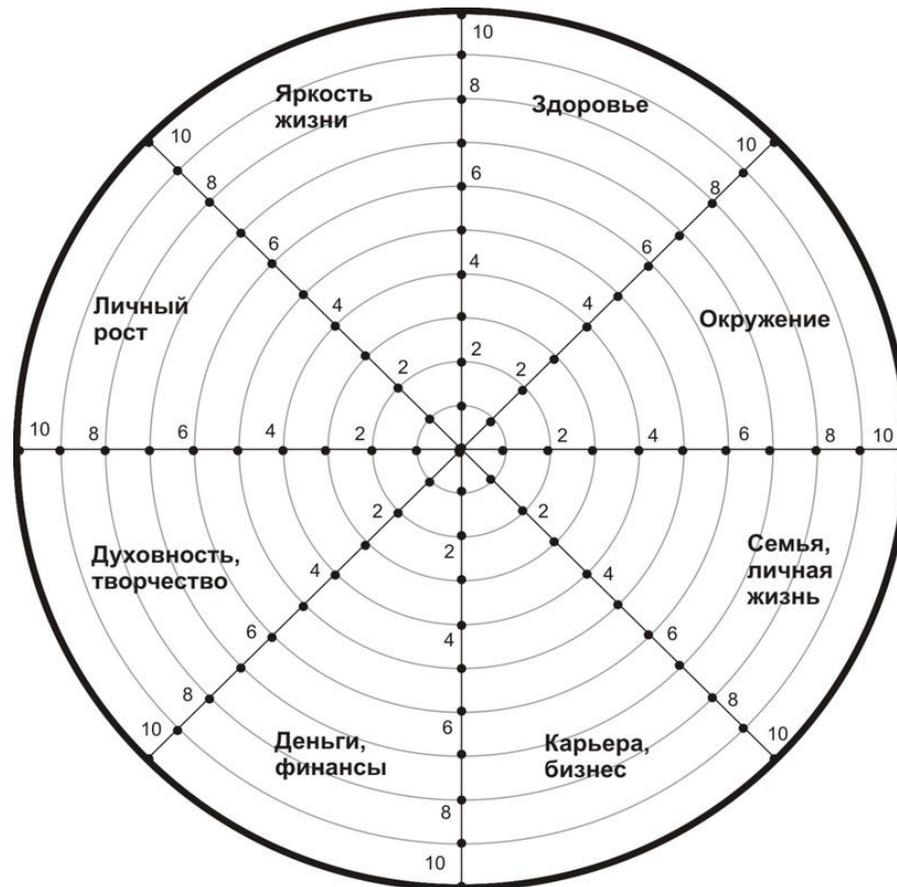
**4. Что я мог бы сделать по-другому, чтобы достичь того будущего, которого я хочу?**

...

**5. Что бы я почувствовал, если бы изменил свое поведение или получил то, чего мне хочется?**

...

# Упражнение «Колесо жизненного баланса»



**Спасибо за внимание!**