

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

«ВЕСЬ БЕЛЫЙ СВЕТ -  
В ОКОШКЕ МОНИТОРА»



*Это должен знать каждый  
родитель!  
ЧАСТЬ 2*

Ребенок становится старше и желание «сидеть» за компьютером становится все более устойчивым и неконтролируемым.

Проблема компьютерной зависимости у наших детей сегодня бьет все рекорды.

Компьютерная зависимость подразделяется сегодня как бы на несколько ветвей – интернет-зависимость, игроманию и зависимость от социальных сетей. Все эти подзависимости одного плана, но мы сегодня будем говорить, в основном, об играх, потому что в них кроется наибольшая опасность. Наибольшую опасность представляют так называемые «стрелялки».



# СИМПТОМЫ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ



- У вашего ребенка куда-то вдруг подевались все друзья. Захаживает один-другой, закрываются у себя в комнате, включают ноутбук и оживленно о чем-то говорят.
- Перестает интересоваться любимыми, когда-то любимыми, занятиями.
- Пропускает занятия, откладывает «на потом» уроки.
- Эмоционально рассказывает о своих победах, о самом себе, и вдруг не вытянешь из него ни слова, – зависит от выигрыша или проигрыша у него в игре.
- Засиживается «за компом» далеко за полночь.
- Отказывается от питья, еды, потому что «идет схватка», и он не может «подвести друга» и выйти из игры. Когда настаивают – старается есть перед монитором.
- Все чаще выпрашивает деньги на апгрейд (обновление) компьютера.

# СТАДИИ

## Таких психологи насчитывают четыре.



**1. Стадия увлечения.** Ребенок впервые столкнулся с компьютерной игрой, почувствовал вкус, желание продолжать. Его привлекают новые картинки, звук, разворот и участие в событиях какого-либо фантастического сюжета. В такой стадии у ребенка еще нет зависимости, игра носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

**2. Стадия увлеченности.** У человека появляется потребность (иногда чисто механическая) играть. На этой стадии игра приобретает систематический характер. Если в какой-то период времени у него не будет доступа к компьютеру, ребенок (подросток) попытается его восстановить.

**3. Стадия зависимости.** На этой стадии человек становится фанатом игр. Меняются его самооценка, самосознание, интересы. Игра вытесняет реальный мир. Но все же большая часть детей (подростков) в это время совсем не уходят в виртуальный мир, психические и соматические нарушения у них в начальной стадии.

**4. Стадия привязанности.** На этой стадии игровая зависимость как бы угасает и содержание личности человека восстанавливается. Он начинает понимать свою зависимость, ее вред, учится «держат дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к игре не может. Это самая длительная из всех стадий – она может продолжаться всю жизнь.



# ПОСЛЕДСТВИЯ



- Поскольку сюжеты игр донельзя примитивны и действия происходят по одному и тому же кругу, человек в своем развитии замирает. Формируются безответственность, инфантилизм, пассивное отношение ко всему, которые переносятся и во взрослую жизнь. Такое поведение для него – норма, человек, как бы, «вырос» инфантильным.
- Просматривая, а не читая, не изучая информацию, человек начинает поверхностно относиться к жизни – происшествиям, фактам, результатам.
- Из-за частой смены картинок на мониторе ухудшается зрение, концентрация внимания, появляется и накапливается усталость, нервное напряжение.
- Из-за отсутствия императивов морали, нравственности в играх, из-за присутствующей безусловной безнаказанности у человека формируется характер – становится трусливым, жестоким, вороватым. Для него – норма обидеть, побить слабого, «надуть», обмануть другого, чтобы на нем нажать.

# ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.

- Регламентируйте время проведения вашего ребенка за компьютером.
- Чтобы изменить ситуацию, попробуйте продемонстрировать искренний интерес к миру своего ребенка.
- Не критикуйте ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером, а постарайтесь изменить стереотипное его поведение.
- Ограничивайте доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.
- 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.
- Действуйте тактично, демонстрируйте пример.

# Важно знать:

- резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся — нельзя.
- делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом.
- можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих.
- не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств.

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 свободной минуты
- Используйте компьютер как награду
- Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок
- Установите специальные сетевые фильтры и специализированное программное обеспечение для контроля

**!! Компьютер можно использовать в мирных, познавательных и в творческих целях. Главное – ребенка увлечь !!**

**Мы, родители, должны отдавать себе отчет:**  
это мы усаживаем ребенка перед телевизором,  
покупаем ему компьютерные игры – ведь у нас  
работа, домашние дела, и часто нам просто некогда  
заниматься ребенком.

**Задумайтесь:**

как вы общаетесь с ребенком,  
есть ли у вас доступ в его  
внутренний мир?

**Помните:**

Любая зависимость это  
нарушение контакта с  
ближайшим окружением  
ребенка.



# ШАНСЫ СТАТЬ ЗАВИСИМЫМ 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.

**!! Уход ребенка в компьютерный мир является не только его проблемой, это проблема взрослых !!**