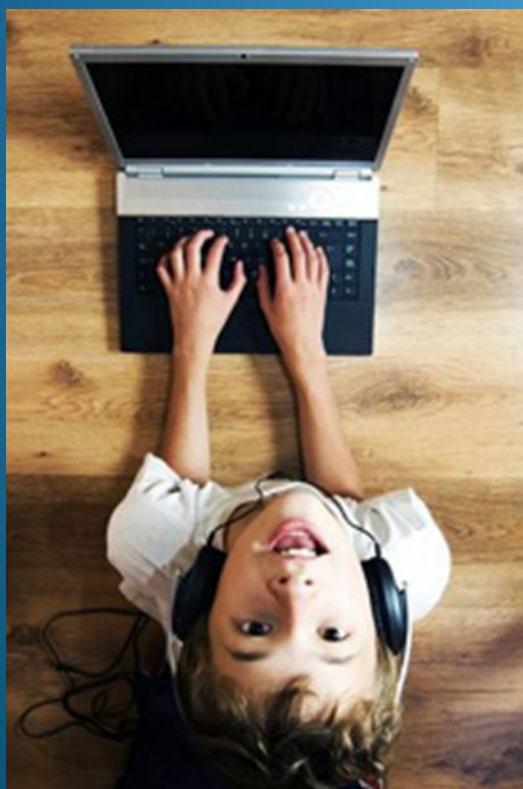


# «Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости»



Подготовила Ж.В. Ключина,  
учитель физики, МБОУ СОШ№37,  
г. Шахты, Ростовская область

## Плюсы современной компьютеризации :

- 1) развитие у детей важнейших операций мышления: обобщения и классификации
- 2) улучшение памяти и внимания
- 3) развивают и детский интеллект, и зрительно-моторную координацию
- 4) Интернет предлагает образовательный и полезный опыт, делает содержание усваиваемого материала значимым и ярким, что не только ускоряет запоминание, но и делает его осмысленным и долговременным.
- 5) работа на нем обучает детей новому более простому способу получения и обработки информации.

**Вывод:** таким образом, тот интерес, который вызывают занятия на компьютере, лежит в основе формирования познавательной мотивации, множества интеллектуальных навыков.



Информационное воздействие Интернета может нанести не поправимый вред ребенку, т. к. в компьютерной сети невозможно отследить качество и содержание информации, поступающей и обновляющейся ежесекундно.

Статистика говорит, что 9 из 10 детей в возрасте до 15 лет столкнулись с порнографией в сети, около 17% регулярно заглядывают на запретные сайты, примерно 5,5% готовы претворить увиденное там в жизнь, 4,8% в сети познакомились с сектантским проповедничеством, мистическими и изотерическими практиками, магией и шаманством.

**Вывод:** доверчивые, со слабой психикой и высокой внушаемостью, не чувствующие никакой опасности, дети подвергаются угрозе социальной и личностной дезадаптации.





# Почему формируется компьютерная зависимость?

**Первое и необходимое условие** формирования любой зависимости – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным, либо стремиться «уйти». А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру...

**Второе условие** формирования игровой зависимости – удовольствие.

Психологи выделяют два типа людей:

## **экстерналов и интерналов.**

**Экстерналы** - фаталисты, они считают, что в жизни от них ничего не зависит, всем управляет судьба, в их неудачах виноваты обстоятельства или другие люди.

**Интерналы** склонны действовать, они более оптимистичны, решительны, трудолюбивы.

**Развитию компьютерной зависимости подвержены экстерналы и подростки с заниженной самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться.**





## **В «группу риска» попадают:**

1. Подростки, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.

2. Подростки с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться. Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным.

3. Подростки с высокой степенью внушаемости (т.е. готовностью подчиниться чужой воле), подростки, которым не хватает самостоятельности, решительности.

Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.





4. Если ребенок не контактен, у него мало друзей, часто бывает одинок. Такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.

5. Дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать их потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать их таланты и способности.



# Признаки зависимости

- ✓ увеличение интервала времени, проводимого за компьютером;
- ✓ потеря интереса к происходящему вокруг,
- ✓ нарушения сна,
- ✓ часты резкие перепады настроения,





- ✓ неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер - вплоть до скандала,
- ✓ у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- ✓ он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- ✓ расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;



- ✓ ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;
- ✓ во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
- ✓ ребенок становится более агрессивным;
- ✓ трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер;
- ✓ обсуждает компьютерные проблемы со всеми, хотя бы немного сведущими в этой области людьми.





## Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

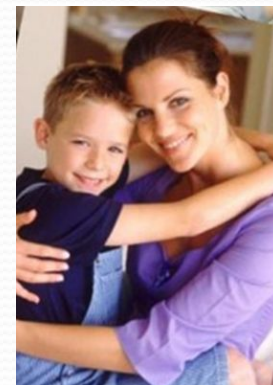
Уберечь детей от интернет-зависимости можно, если выполнить несколько простых условий.

**Важный момент:** эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши.

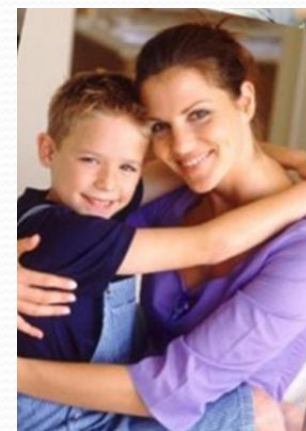
**1. Находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера.**

**Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.**

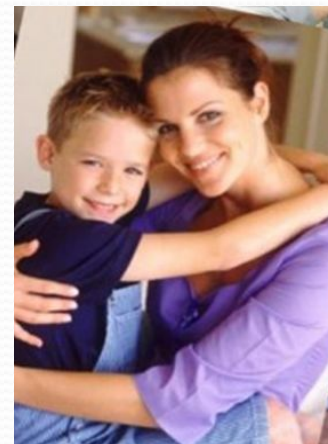
**2. Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. Родители должны быть немного впереди собственного ребенка в области освоения интернета. Нужно самим показать ребенку все возможности сети - и не только игры и социальные сети.**



**3. Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.**



**4. Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.**





**Интернет** сам по себе – ни добро, ни зло. Это всего лишь неотъемлемая часть окружающего мира, который становится все более и более цифровым

# Корзина мнений



«+» Интернет является идеальным исследовательским инструментом. К тому же благодаря интернету можно выбрать институт, факультет. Получать задания и выполнять их.

«-» У учащихся появляются проблемы с учебой потому, что они посещают не относящиеся делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют со знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий, подготовке к экзаменам. Очень часто они не могут сами контролировать время, проведенное в Сети, и поэтому не высыпаются после ночей, проведенных в Интернете.



«+» Много возможностей познакомиться с невероятным количеством интересных людей, имеющими те же интересы, что и у вас. Отношения завязываются легко и быстро, обращение на ты считается нормой, виртуальное общение гораздо менее формализовано, чем контакты «в реале».

«-» Время, проведенное с реальными людьми, зачастую становится меньше времени, проведенного в обществе компьютера. Вначале зависимость проявляется в том, что вместо занятий такими обычными делами, как стирка, подстригание газона или посещение магазинов, люди сидят перед компьютером. Эти повседневные заботы игнорируются точно так же, как и забота о детях.



«+» Физический вред здоровью от интернет зависимости не столь очевиден, как, например, цирроз печени при алкоголизме или высокая вероятность удара при использовании кокаина. Риск для здоровья при использовании Интернета минимален.

«-» Обычно зависимые люди стараются пользоваться Интернетом откуда угодно при малейшей возможности, причем отдельные сеансы могут достигать пятнадцати часов. Попытки реализовать свое влечение в условиях ограничений по времени приводят к возникновению тенденции засиживаться в Интернете по ночам. Зависимый человек обычно встает позже остальных и использует Интернет до двух, трех или четырех часов ночи, после чего, например, до шести утра делает необходимую работу. Такие бессонные ночи способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека, после чего резко повышается вероятность заболевания.



«+» Это заметить невозможно, человек, часто «зависающий» в интернете ничем не отличается от других.

« – » Зависимый становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается ограничить использование Интернета. Например, следуют такие стандартные фразы, как "У меня нет проблем" или "Я просто отдыхаю, не мешай мне" – это все является признаком установившейся зависимости. Ну и, наконец, подобно алкоголикам, которые скрывают свою потребность в алкоголе, люди начинают лгать о количестве времени, проведенном в Интернет.





«+» Нет, человек пользуется интернетом ровно столько, насколько у него хватает средств. В финансовую зависимость от интернета попасть невозможно.

«-» У зависимых людей возникают финансовые проблемы. Вместо того чтобы уменьшить количество времени, проведенного в Сети, чтобы избежать дополнительных расходов, люди не останавливаются до тех пор, пока на счету не закончатся все деньги. Однако на сегодня эта проблема отходит на второй план. Т. к. часто провайдеры предоставляют неограниченный доступ или низкую абонентную плату. Следовательно, снижение цен ведет к возрастанию времени, проведенного в Интернете, потому, что люди больше не должны платить за каждую минуту.



«+» Нет, интернет не может является источником проблем на работе. К тому же благодаря интернету можно познакомиться со многими вакансиями и найти достойную работу. Интернет позволяет профессионалам в самых разных областях поддерживать между собой контакты, рекомендовать друг друга потенциальным работодателям, обмениваться опытом, а также находить новые способы приложения собственных сил.

«-» Не всегда информация о той или иной работе реальная. Часто работодатели не дают честную информацию, а преувеличивают или преуменьшают ее.



«+» Нет, человек воспринимает время точно так же как любой другой.

«-» Психологи Константин Блохин и Александр Кроник доказали, что для зависимых людей время течет быстрее: при субъективном хронометрировании (без часов) отрезок времени, который кажется им минутой, равен в среднем 46 секундам, что на четверть меньше, чем у здоровых людей.



«+» Никакого вредного влияния быть не может, это фобии, сложившиеся в обществе. ЭМИ используется в физиотерапии для лечения многих заболеваний, оно может ускорять заживление тканей и оказывать противовоспалительный эффект.

«-» Российские ученые установили, что более всего подвержены влиянию растущие ткани, эмбрионы. Электромагнитные поля влияют на нервную и мышечную ткани, могут провоцировать неврологические нарушения, бессонницу, сбои в работе желудочно-кишечного тракта, меняют и частоту сердечных сокращений, и артериальное давление.



«+» Нет, интеллект человека зависит от других факторов, и не зависит от интернет переписки.

«-» Не увлекайтесь электронной перепиской в период ответственной работы или подготовки к экзаменам.

Постоянный обмен SMS или e-mail сообщениями временно снижает уровень коэффициента интеллекта (IQ) на 10 пунктов. Так утверждают психологи Лондонского университета. Причина проста: частые мобильные контакты отвлекают внимание. Психолог Гленн Уилсон (Glenn Wilson) утверждает, что при этом урон, наносимый умственным способностям, сравним с падением IQ из-за курения марихуаны.



**Благодарю всех за участие,  
откровенность и прошу на листка  
закончить предложения.**

«Для меня было новым ...»

«Я задумался сегодня о ...»

«Я бы провёл собрание на тему ...»

