

# **Компьютерная зависимость подростков**



Основной группой риска для развития компьютерной зависимости являются **подростки в возрасте от 10 до 18 лет.**

Этому способствуют:

- широкое распространение домашних компьютеров,
- легкость подключения к интернету, компьютеризация школьных программ обучения,
- большое количество игровых компьютерных клубов.

# Негативные последствия многочасового нахождения за компьютером:

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли, усталость,
- бессонница,
- сильная нагрузка на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой,
- туннельный синдром (нарушение, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью),
- психологическая зависимость.



# Признаки компьютерной зависимости:

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест, раздражается при вынужденном отвлечении;
- ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;
- ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;

# Признаки компьютерной зависимости:

- у ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;

# Признаки компьютерной зависимости:

- нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.
- ребенок начал проводить ночи за компьютером;
- ребенок начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть за компьютером;
- как только ребенок возвращается домой, то сразу направляется к компьютеру;
- ребенок находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
- ребенок шантажирует, угрожает, если ему запрещают играть на компьютере.

# Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей:

- поддерживать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами,
- неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютеру,
- важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

# Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей:

- оговаривать время проведения ребенка за компьютером и точно придерживаться этих рамок (для подростка не более 2 часов в день),
- категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном,
- необходимо прививать ребенку к активным играм и физическим упражнениям,

# Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей:

- необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение,
- по возможности ненавязчиво общайтесь с ним во время “путешествия в сети” ,
- приучите показывать вам все, что причиняет какие-либо неудобства при общении в Интернете, или вызывает сомнения, страх,
- объясните, что:
  - нельзя оставлять людям из Интернета свой домашний адрес, номер телефона, школы.
  - нельзя встречаться с новыми друзьями, не сообщив взрослым.
  - нужно покинуть чат, если беседа принимает угрожающий характер.

# Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей:

- следует формировать установку восприятия компьютера как инструмента для работы, а не как источника получения удовольствия и наслаждения,
- предлагать выполнять школьные домашние задания с использованием компьютера,
- нельзя использовать компьютер в качестве поощрения или наказания, тем самым эмоционально привязывая ребенка к машине.