

# ПРЕЗЕНТАЦІЯ

на тему:

**“Комп’ютерна залежність  
та її профілактика”**



Близько 70% сучасних школярів, відповідаючи на запитання про свої інтереси і захоплення, згадують комп'ютер. Та разом з комп'ютеризацією з'явилися негативні наслідки, які впливають на соціально-психологічне здоров'я дітей і підлітків. Найпоширенішим з них є явище комп'ютерної залежності.



Термін «комп'ютерна залежність» з'явився в 1990 році. Психологи класифікують цю шкідливу звичку, як різновид емоційної залежності, спричиненої технічними засобами.



Головний зміст комп'ютерної залежності в тому, що комп'ютер починає керувати людиною. З часом для залежного підлітка стає важливим не результат гри, а процес, у якому втрачається контроль над часом.

**Головний зміст комп'ютерної залежності в тому, що комп'ютер починає керувати людиною. З часом для залежного підлітка стає важливим не результат гри, а процес, у якому втрачається контроль над часом.**

**Підлітковий вік – це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, а залежна дитина обмежує своє коло спілкування комп'ютером. В результаті цього в таких дітей спостерігаються відсутність життєвого досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, труднощі в соціальній адаптації, бідність емоційної сфери, психологічні порушення (зниження гостроти зору, підвищена втомленість, порушення постави тощо), звуження кола інтересів, прагнення створити особистий світ, втеча від реальності.**



## **Перші ознаки комп'ютерної залежності дитини:**

**пропуски шкільних занять через комп'ютерну гру вдома або відвідування комп'ютерного клубу;**  
**просиджування біля комп'ютера у нічний час;**  
**приймання їжі під час комп'ютерної гри;**  
**асоціювання себе з героями комп'ютерних ігор;**  
**відсутність інших захоплень, крім комп'ютерних ігор;**  
**віддавання переваги комп'ютерним іграм, а не спілкуванню;**  
**загальний час, проведений за грою, перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкування з батьками і однолітками, інших захоплень;**  
**дитина не уявляє, чим себе зайняти, коли комп'ютер не працює;**  
**конфлікти з батьками та їх шантажування у відповідь на заборону проводити час за комп'ютером.**



## Психологи виділяють такі стадії залежності:



**Стадія легкого захоплення.**  
Коли людина один чи кілька разів пограла у рольову комп'ютерну гру, вона входить у смак, їй починає подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя чи якихось фантастичних сюжетів.



## Стадія захоплення.

Фактором, що свідчить про перехід людини на цю стадію формування залежності, є поява в ієрархії потреб нової потреби — грати в комп'ютерні ігри. Гра в комп'ютерні ігри на цьому етапі має систематичний характер. Якщо людина немає постійного доступу до комп'ютера, можливі досить активні дії з усунення цієї перешкоди.



## Стадія залежності.

Залежність може оформлятися в одній з двох форм: *соціалізованій та індивідуалізованій*.

Соціалізована форма ігрової залежності відрізняється підтримкою соціальних контактів із соціумом (хоча переважно з такими ж ігровими фанатами). Ці гравці люблять грати за допомогою комп'ютерної мережі один з одним. Ця форма залежності менш згубна для психіки, ніж індивідуалізована форма. Людина не відривається від соціуму, не усамітнюється в собі.





## **Профілактика комп'ютерної залежності у дітей:**

- 1. Привчайте дитину правильно ставитися до комп'ютера, як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.**
- 2. Не дозволяйте дитині у віці 3-5 років грати у комп'ютерні ігри.**
- 3. Розробляйте з дитиною правила роботи за комп'ютером: 20 хв. комп'ютерної гри, 30 хв. заняття іншими видами діяльності.**
- 4. Не дозволяйте дитині їсти і пити біля комп'ютера.**
- 5. Не дозволяйте дитині грати в комп'ютерні ігри перед сном.**
- 6. Домовляйтеся з дитиною виконувати ці правила.**

**7. Обговорюйте з дитиною покарання у разі, якщо дитина порушить домовленість.**

**8. Коли дитина дотримується ваших вимог, обов'язково скажіть їй про свої почуття радості та задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка.**

**9. Не використовуйте комп'ютер як засіб для заохочення дитини. Під час хвороби і вимушеного перебування вдома комп'ютер не повинен стати компенсацією.**

**10. Допмагайте дитині долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо) і які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп'ютерною грою.**