

Как справиться с компьютерной зависимостью?

Что такое компьютерная зависимость?

ЧЕТЫРЕ стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр:

1. стадия легкой увлеченности
2. стадия увлеченности
3. стадия зависимости
4. стадия привязанности

Зависимый от компьютера человек - тот, кто проводит слишком много времени за компьютером не по делу, и при этом осознанно (или неосознанно) вредит своему здоровью.

СИМПТОМЫ зависимости:

- хорошее настроение или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлекаться от игры;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- забывание об обязанностях, учебе;
- еда перед компьютером;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми;
- неспособность спланировать окончание игры;
- потребность в обновлении компьютерных игр.

Отрицательное влияние на физическое здоровье:

- снижение зрения (миопия, дальнозоркость, синдром «сухого глаза»), иммунитета;
- головные боли, боли в спине;
- усталость, бессонница;
- боль в запястье;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- сутулость.

Отрицательное влияние на психическое самочувствие:

- дети перестают фантазировать;
- снижаются некоторые виды памяти, свойства внимания;
- наблюдается эмоциональная незрелость;
- раздражительность, перепады настроения;
- агрессивное поведение.

Какой выход? Можно ли уберечь детей?

1. Составить график игры за компьютером;
2. Отвлекайте ребенка интересными книгами и занятиями в разных кружках.
3. Не забудьте про спорт.
4. Больше общайтесь со своим ребенком.
5. Приглашайте в дом друзей своего ребенка и чем больше, тем лучше, так как всем не хватит места за компьютерным столом. И дети придумают себе другое развлечение.
6. Контролируйте выбор игр своего ребенка.
7. Делайте перерывы между играми.
8. До 7-ми лет – 20 минут, в 7-12 лет — 1-3 ч. (но не ночью).
9. Не запрещать, а объяснять, почему те или иные игры не подходят для вашего ребенка.
10. Использовать соответствующие возрасту программы.
11. Никогда не есть перед компьютером!

НЕЛЬЗЯ!

Играть в игры, основанные на насилии.

Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Если ребенок страдает игровой зависимостью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним.

ПОМНИТЕ: Компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.

Примеры:

13-летний подросток ограбил родных бабушку с дедушкой, чтобы разжиться деньгами для похода в интернет-кафе...

Старшеклассник, наигравшись в «Дьявол», жестоко избил попавшихся на его пути соседей - второклассников...

11-летний паренек умер от сердечного приступа прямо над клавиатурой. Выяснилось - он просидел в Сети почти 30 часов безвылазно.

http://school-185.ru/index/kak_spravitsja_s_kompjuternoj_zavisimostju/0-187