

«Компьютерная зависимость» - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

- Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:
 - 1. Ролевые компьютерные игры(максимальный уход от реальности).
 - 2. Игры с видом "из глаз" компьютерного героя. Очень быстро происходит идентификация с героем, полное вхождение в роль, погружение в виртуальную реальность игры наиболее опасны.
 - 3. Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя. Иногда их называют "квесты" (от англ. quest). Здесь тоже происходит отождествление себя с компьютерным персонажем, хоть и не такое выраженное. Тем не менее, поражение или гибель "своего" персонажа может переживаться играющим чуть ли не как собственные.
 - 4. Стратегические игры. Они же "руководительские": играющий может выступать в роли командира спецназа, главнокомандующего армиями, или даже Творца.
 - 5. Неролевые компьютерные игры .Игрок не принимает на себя роль компьютерного персонажа, то есть формирование зависимости и влияние игр на личность человека не так выражены. Основные мотивации: азарт достижения цели, "прохождение" игры и/или набор очков.

Неважно, какой тип игры человек выбирает – все они одинаково действуют на сознание: дают потрясающее ощущение контроля над происходящим в виртуальной реальности, избавляя от необходимости думать о действительно важных делах и принимать серьезные решения.

- Сетеголизм (зависимость от Интернета) проявляются бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплеватьски относятся к близким.

Признаки компьютерной зависимости

- Ребёнок не может использовать компьютер в рамках установленных границ. Даже если есть предварительная договорённость, он не может вовремя оторваться от компьютера, а попытки навести порядок и отстранить его от компьютера заканчиваются истерикой.
- Ребёнок не выполняет порученные ему домашние дела.

- Побывать за компьютером становится более предпочтительным занятием, нежели пообщаться с близкими или друзьями.
- Даже естественные нужды не могут заставить ребёнка отвлечься от сети,
- Ребёнок постоянно находится в поиске устройств, с которых можно выйти в сеть или поиграть. Если забрать у него планшет или компьютер – он тут же возьмёт в руки телефон.
- Ребёнок общается преимущественно в сети, постоянно заводит там новые знакомства, которые так и остаются в виртуальном мире.
- Ребёнок пренебрегает учёбой: не выполняет домашние задания, становится рассеянным, неряшливым, снижается успеваемость.
- Лишение компьютера вызывает «ломку»: ребёнок становится агрессивным, раздражительным.
- В отсутствие компьютера ребёнок не знает, чем себя занять, его ничем невозможно заинтересовать.
- Ребёнок не посвящает вас в то, чем он занимается в сети. Любые расспросы вызывают негативную реакцию.

Профилактика компьютерной зависимости у детей и подростков

- ✓ Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».
- ✓ Не критикуйте ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.
- ✓ Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.
- ✓ Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.
- ✓ Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.
- ✓ Пребывание ребенка за компьютером необходимо ограничивать. Дети младшего школьного возраста — не более получаса, старшего школьного возраста — не более часа в сутки на игры.
- ✓ Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается ребенок.
- ✓ Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать "достаточно" — компьютер нужен папе.
- ✓ Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу, задействуйте в каких-то мероприятиях: работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции. Очень действенный метод — отдать его в компьютерный класс, где он научится работать на компьютере по-настоящему, пусть освоит

фотошоп, пусть научится создавать сайты, верстать полиграфию — к 18 годам у него уже будет профессия, и он перестанет относиться к компьютеру исключительно как к средству развлечения.

- ✓ Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Его наградные листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.**
- ✓ Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.**
- ✓ Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который "не читал, но осуждаю".**