

Семинар «Компьютерная зависимость»

Цель: профилактика компьютерной и интернет зависимости

Задачи:

1. Донесение сведений о компьютерной и интернет зависимости.
2. Выявить причины возникновения компьютерной и интернет зависимости.
3. Рассмотреть симптомы данных зависимостей.
4. Познакомить со средствами профилактики компьютерной зависимости у ребенка.

Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома, и даже в машине. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка.

Как показал опрос, зачастую мы используем компьютер не по назначению. Из 100 % опрошенных: 1% используют компьютер только для вычисления, 45% - для создания и работы с документами, 54% - пользование Интернетом, отдых.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. **Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.**

Психологи называют компьютерную зависимость разновидностью эмоциональной зависимости, очень похожей на алко – и нарко - зависимость. Она провоцирует ребенка погрузиться в свой вымышленный мир, поверить в собственную легенду о себе и настолько сжиться с ней, что становится практически невозможно нормально существовать в реальном мире. Можно сказать, что это заболевание приводит к раздвоению личности.

Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Если «зависимого» оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

Помимо «компьютерной зависимости» в наше время можно вести речь и об «**интернет зависимости**».

Интернет... В наше время трудно найти более идеальный инструмент для поиска информации, электронной связи и общения людей, находящихся на значительном расстоянии друг от друга. Compliments в адрес Интернета можно продолжать. Однако, несмотря на бесспорную пользу, он приносит человечеству и серьезные угрозы.

Термин «интернет-зависимость» ввел в 1996 году американский психиатр Айвен Голдберг. **Под интернет зависимостью он понимал непреодолимое влечение к использованию Интернета, характеризующееся пагубным воздействием на бытовую, учебную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности.**

В специальной литературе приводится и другое определение интернет зависимости: «это навязчивое желание войти в Интернет и неспособность выйти из интернета». Такие люди реальной жизни предпочитают жизнь в сети. Там они проводят 18 и более часов в сутки.

Согласно различным исследованиям, интернет-зависимыми являются около 10% пользователей Сети во всем мире, и их число неуклонно растет. Российские психиатры считают, что в нашей стране их приблизительно 4-6%.

Симптомы психологической зависимости от ПК:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- Невозможность остановиться.
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
- Ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером.
- Ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером.
- Пренебрежение семьей и друзьями.
- Проблемы с работой или учебой.

Доказано, что компьютерная зависимость чаще проявляется у детей и подростков. Особенно часто она встречается с 12-16 лет.

К первым признакам развития компьютерной зависимости у ребенка относятся следующие:

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял школу – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

Причины возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков:

- Отсутствие навыков самоконтроля. Не может самостоятельно контролировать свои эмоции, ребёнок не может наметить перспективу, просчитать ситуацию.

- Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение самостоятельно организовывать свой досуг.
- Дефицит общения в семье.
- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.
- Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.
- Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
- Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.
- Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

Стадии психологической зависимости от компьютерных игр

1. Стадия увлечения на фоне освоения. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности — игра в компьютерные игры.

Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности тормозится какими-либо обстоятельствами, возможны достаточно активные действия по устранению этих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. Подростки не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий — она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

- Ознакомить его с временными нормами работы на компьютере.
- Контролировать внеучебную занятость ребёнка (кружки, секции).
- Приобщать к выполнению домашних обязанностей.
- Ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе его дел.
- Осуществлять контроль и цензуру компьютерных игр и программ.
- Осуществлять контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей.
- Научить ребёнка способам совладания с отрицательными эмоциями, выхода из стрессовых ситуаций.
- Не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

Также необходимо учитывать и санитарные требования при работе с компьютером.

Правила техники безопасности при работе за компьютером

- Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 40 минут делать перерывы в работе.
- Регулярная влажная уборка – острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
- Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.
- Монитор должен находиться в 60 - 70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.
- Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то, по крайней мере, не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.
- Для детей 7 – 12 лет компьютерная норма – 30 минут в день.
- 12 – 14 – летние могут проводить за компьютером 1 час в день.
- От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.
- Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садиться ни на какое количество времени.

Вывод:

Если человек относится к компьютеру как к техническому средству, которое облегчает жизнь, это нормально. Но если компьютер для него единственная дверь в мир - это уже зависимость.

Памятка для родителей обучающихся "Профилактика компьютерной зависимости у ребенка"

1. Поощряйте творческие увлечения ребенка и занятиям спортом, ведь у таких детей компьютерная зависимость проявляется реже.

2. Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. Если ваша работа связана с компьютером, и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.

3. Воспитывайте в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.

4. Соблюдайте режим работы за компьютером.

5. Если ребенок все-таки имеет компьютерную зависимость, то не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения, ребенок может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

6. Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.