

# Как предотвратить негативное воздействие компьютера на ребенка



# Причины возникновения компьютерной зависимости

1. Неумение ребенка налаживать желательные контакты
2. Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье
3. Отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби
4. Общая «неудачливость» ребенка



# Стадии компьютерной зависимости

1. Стадия легкой увлеченности
2. Стадия увлеченности
3. Стадия зависимости
  - 3.1. Социальная стадия
  - 3.2. Личностная стадия



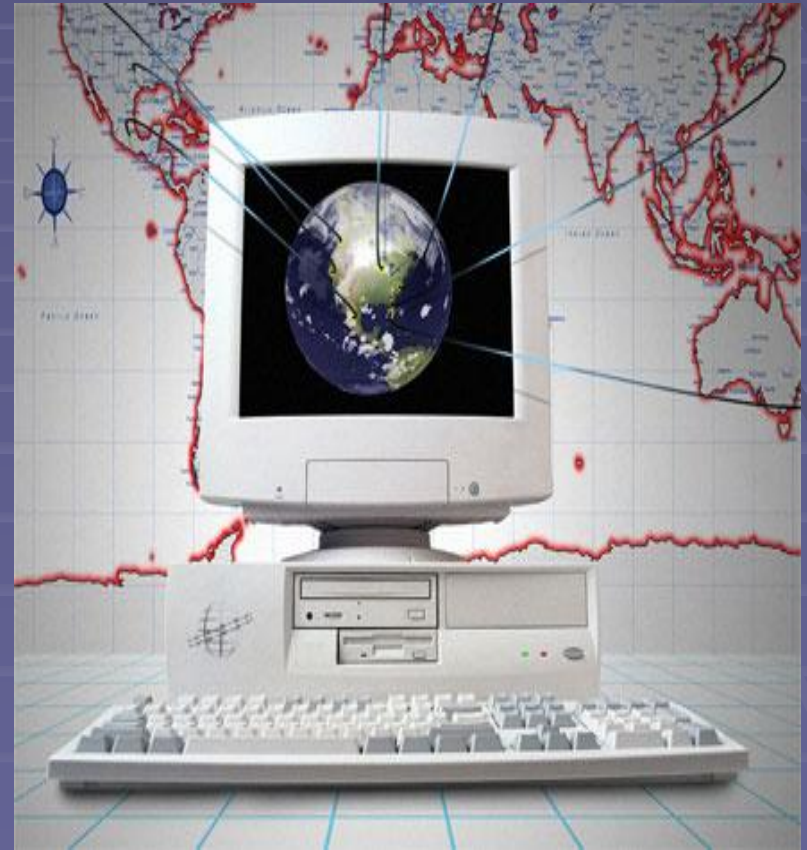
# Признаки компьютерной зависимости

1. Время у компьютера – самое ценное
2. Беспокойство и нервозность вне сети
3. Озабоченность виртуальными событиями
4. Вживается в роль персонажей игр
5. Атрофируются интересы
6. В быту используются компьютерная терминология



# Риск компьютерной зависимости снижается, если:

1. В семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;
2. У ребёнка разносторонние интересы и увлечения;
3. Ребёнок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;
4. Ребёнок умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.



# Тест на кибераддикцию

1. Как часто Вы остаетесь online дольше, чем намеревались?
2. Насколько часто Вы игнорируете домашние обязанности, чтобы подольше побыть в сети?
3. Насколько часто Вы предпочитаете интернет общению со своими близкими?
4. Завязываете ли Вы новые отношения с пользователями интернета?
5. Насколько часто окружающие жалуются, что Вы проводите за компьютером слишком много времени?

6. Бывает ли, что ваше обучение в школе или институте страдает из-за того, что вы проводите слишком много времени online?

7. Как часто вы проверяете почту, прежде чем заняться необходимыми делами?

8. Как часто продуктивность вашей работы страдает из-за погруженности в интернет?

9. Бывает ли, что вы принимаете оборонительную позицию или становитесь скрытным, когда кто-то спрашивает, что вы делаете в сети?

10. Насколько часто вы стремитесь заместить тревожные мысли о своей жизни успокаивающими мыслями об интернете?

11. Часто ли Вы предвкушаете очередной сеанс online?
12. Бывает ли, что Вы ощущаете, что жизнь без интернета была бы скучной, пустой и безрадостной?
13. Часто ли Вы раздражаетесь, кричите и выходите из себя, когда кто-то мешает вам во время сеанса online?
14. Насколько часто Вы отказываете себе во сне из-за ночных сеансов online?
15. Когда Вы вне сети, насколько часто вас захватывают мысли об интернете или фантазии о подключении?



16. Как часто Вы, находясь online, говорите себе: «ну еще несколько минуточек»?

17. Пытались ли Вы сократить время пребывания в сети, но безуспешно?

18. Часто ли Вы пытаетесь скрыть от других продолжительность вашего пребывания в сети?

19. Как часто Вы предпочитаете интернет общению с людьми?

20. Как часто у Вас ухудшается настроение, появляется раздражительность или подавленность, когда вы вне сети, исчезающие, как только вы подключились?

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

