

**ПОЛЕЗНЫ ИЛИ ВРЕДНЫ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ?**



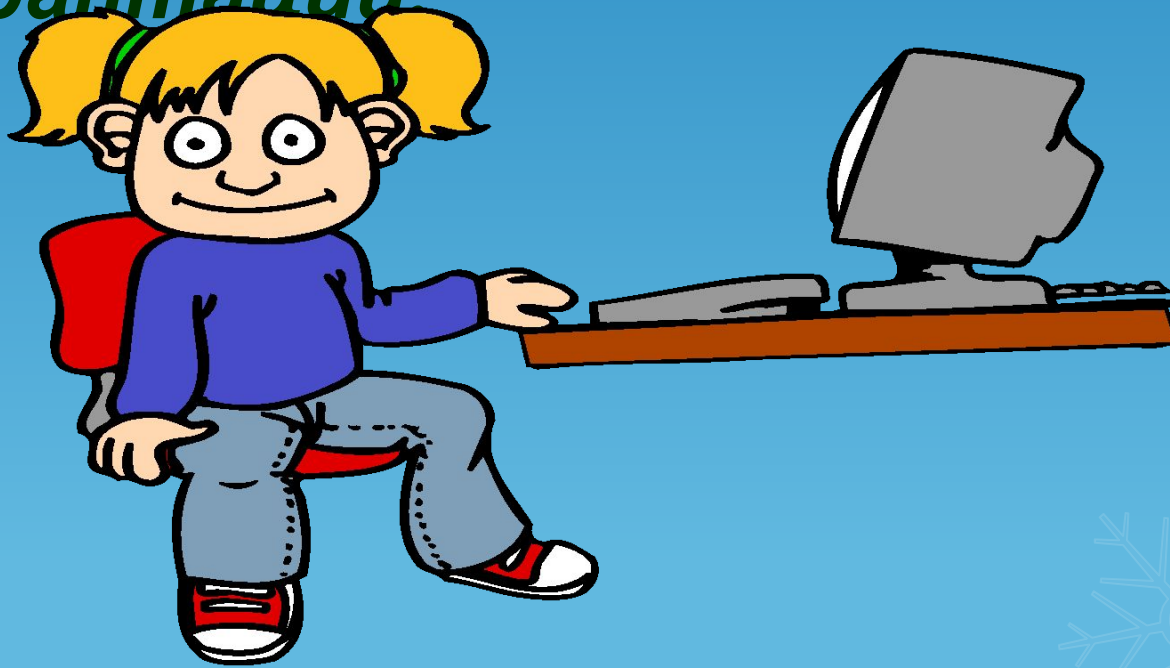


Проблемами «общения» человека и компьютера занимается наука **«эргономика»** (от греч. «эргон» - «работа» и «номос» - «закон»)- наука о взаимодействии человека и машины.

Учёные стремятся найти пути снижения нагрузки на организм человека, связанной с работой на компьютере, участвуют в создании совершенной и безопасной техники.

Среди их задач — организация рабочего места, профилактика вредного воздействия компьютера на человека.

**Компьютер может стать помощником в интеллектуальном развитии ребенка, освоении им профессии, а может разрушить здоровье и привести к социальной дезадаптации**



# Последствия появления компьютера

С распространением компьютеров появился новый вид больных - людей, маниакально привязанных к компьютеру. Их называют по-разному: *сетеманы, игроманы, компьютероманы...*

Во всех случаях - это люди маниакально зависящие от виртуального мира.





**ИГРОМАНИЯ** также пагубна, как алкоголизм или наркомания.

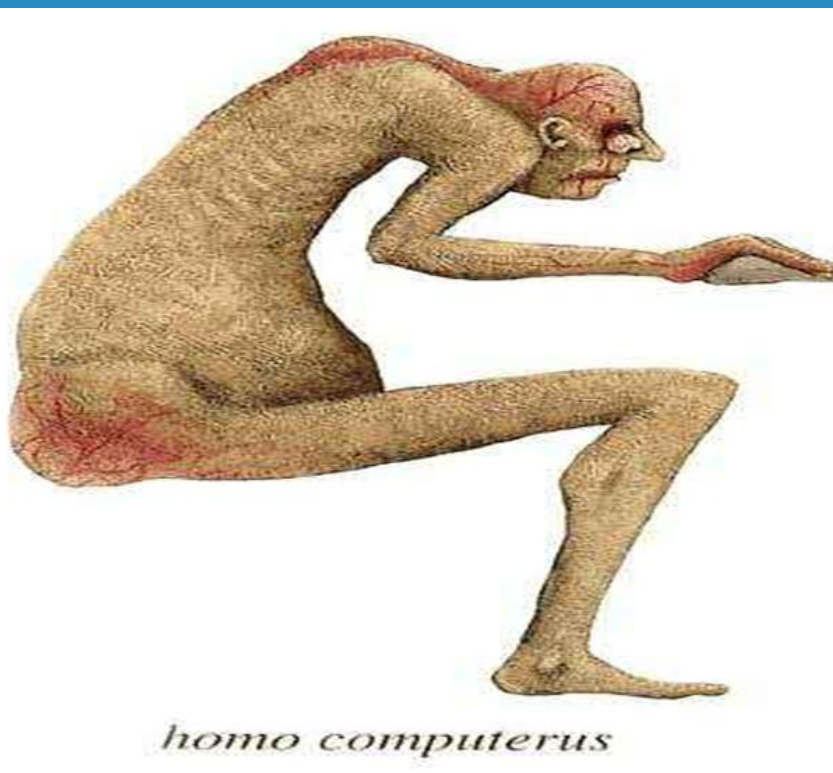


Она приводит к глубоким изменениям личности — самоизоляции, неуравновешенности психики, патологической забывчивости и неопрятности, равнодушию к близким.

Заболевший испытывает непреодолимое желание как можно дольше находиться в виртуальной реальности, забывая обо всем.



- **КОМПЬЮТЕРОМАНА** легко узнать по воспаленным покрасневшим глазам, раздражительности, рассеянности, слабости и слезоточивому зеванию.



**Хотелось бы  
вам, что таким стал  
ваш ребенок?**

# Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- Сидячее положение в течение длительного времени;
- Воздействие электромагнитного излучения монитора;
- Утомление глаз, нагрузка на зрение;
- Перегрузка суставов кистей;
- Стресс при потере информации.
- Интернет – зависимость
- Нагрузка на психику



# Что привлекает в компьютере

- наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- отсутствие ответственности;
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- 



возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток;

- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести.



Компьютерная зависимость иногда может также возникать, как следствие других заболеваний: депрессии или шизофрении, что вызывает необходимость срочного вмешательства и лекарственной терапии.



Удивительным является тот факт, что компьютерная зависимость (формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги. В среднем для субъекта требуется не более полугода-года для становления компьютерной зависимости.

# Факторы формирования компьютерной зависимости

свойства характера – повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем;

- не умение строить отношения со сверстниками;
- плохая адаптация в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера;
- в компьютерной игре поставлены вполне конкретные задачи, невыполнение которых не приведет к каким-либо потерям, к плохим оценкам, к ругани со стороны родителей (в отличие от реальной жизни), а сделанная ошибка может быть исправлена путем многократного повторного прохождения того или иного момента игры



- часто связано с особенностями воспитания и отношений в семье: гиперопека или наоборот завышенные требования и «комплекс неудачника», нарушенные отношения среди других членов семьи, затруднения в общении и взаимопонимании;
- Дети, имеющие сложности в принятии и понимании своего тела, часто испытывают чувство одиночества, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей, связанную с этим постоянную эмоциональную напряженность и тревогу. «Я настолько плох, что даже близкие меня не понимают». «Я такой урод, что из меня ничего не получится».



# Симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: психические и физические.

## Психические признаки:

- ✓ «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером, невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведенного за компьютером,
- ✓ намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером,
- ✓ утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия.
- ✓ смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером,
- ✓ раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшилась.



## Физические признаки:

### Нарушения:

- ✓ со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»),
- ✓ опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром),
- ✓ пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой).



# К первым признакам развития компьютерной зависимости у ребенка

## относятся следующие:

– ест, пьет чай, готовит уроки у

компьютера;

– провел хотя бы одну ночь у компьютер

– 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 сломается;

– конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.



# Признаки компьютерной зависимости у детей.

- нежелание отвлекаться от работы на компьютере или компьютерной игры
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность ребенка спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- забывание ребенка о домашних делах, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;



- пренебрежение ребенком собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- готовность ребенка удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение ребенком эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- обсуждение ребенком компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими

привет  
интернет!



# Причины компьютерной зависимости

- сходство компьютерной игры и фантазии.
- возможность самому управлять своей жизнью.
- относительная лёгкость получения опыта «жизни» в игре. отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье.
- отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.
- общая неудачливость ребёнка.
- наличие тяжёлой инвалидности, серьёзного заболевания





## Что же делать?

- ✓ Изменить природу человека невозможно. Невозможно заставить его перестать фантазировать, но в наших силах сделать жизнь ребёнка более яркой, полной впечатлений. Это может быть что угодно, от совместного просмотра художественного фильма или мультфильма, до похода на природу (важно, чтобы эти мероприятия были добровольны со стороны ребёнка). Даже обсуждение увлёкшей ребёнка игры, как ни покажется парадоксальным, часто даёт положительный эффект. В любом случае, важно, чтоб ребёнок Вам приоткрыл дверь в свой мир, мир своих фантазий.

# Как отвлечь ребенка от экрана



Постарайтесь понять все причины компьютерной зависимости, какую именно свою потребность он удовлетворяет через это увлечение. Дети полны энергии, им нужны свежие впечатления и пространство для деятельности. Часто телевизор и компьютер являются для них самым простым способом получить то, что им нужно. Стремление к активным действиям вымещается в динамичной виртуальной игре.



Возможно, ребенку необходимо дело, в которое он может окунуться с головой: наработать навыки, самосовершенствоваться, достигать успехов в нем. Табу на компьютер» без предложения альтернатив здесь не выход. Помогите ему найти альтернативу в реальном мире. Это может быть все, что угодно: спортивная секция, студия детского творчества, курсы, где он может научиться чему-то интересному. Но, ни в коем случае не выбирайте за него.

□ Если ребенок заменил экраном друга, у него не ладятся отношения со сверстниками и есть трудности с общением, помогите ему решить именно эти проблемы. Возможно, он просто сбегает в виртуальный мир, как в более безопасное пространство.

□ Если же у ребенка нет никаких проблем контакта с реальным миром, вряд ли он сам станет целыми днями просиживать у телевизора или компьютера. Его жизнь и так полна событиями, впечатлениями, общением с людьми



# Профилактика

- Позвольте ребёнку быть самостоятельным. Это ничего общего не имеет с вседозволенностью. Нужно определить, что ребёнок может считать своим, в каких вопросах он может сам решать что делать. Лучше всего границы самостоятельности обсудить вместе.
- Не менее важно, чтобы ребёнок учился правильно распоряжаться самостоятельностью. Очень важен тут пример взрослого, авторитетного для ребёнка человека, его помощь и советы.
- Также, очень важно, помочь ребёнку разнообразить приобретаемый опыт. Помощь в этом могут оказать интересные книги и фильмы, которые вместе обсуждаем. В любом возрасте с ребёнком обязательно нужно общаться, вместе заниматься чем-либо или просто ходить куда-нибудь.



## Ищем альтернативу



Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребенку «присесть» на компьютерные игры - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры не стали заменой реальности.

Показать растущему человеку массу существующих интересных развлечений: боулинг, сноуборд, футбол и т.п., которые позволяют пережить острые ощущения, но при этом тренируют тело и нормализуют

психологическое состояние.





Всегда нужно помнить,  
что компьютер может  
стать другом, помочь  
в беде, найти  
единомышленников,

а может и добавить огромное  
количество проблем, привести  
к одиночеству, став заклятым  
врагом.





Итак, зависимым от компьютера, в принципе, может стать любой ребёнок и подросток, но шансы уменьшаются, если:

- в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;
- у ребёнка разносторонние интересы и увлечения;
- ребёнок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;
- ребёнок умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.







**ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР  
У ДЕТЕЙ МОЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ,**

**ПРОСТО НАДО НЕ ТОЛЬКО ЛЮБИТЬ И  
ЗАБОТИТЬСЯ О РЕБЁНКЕ,**

**НО И УВАЖАТЬ ЕГО КАК ЛИЧНОСТЬ.**



Непрерывное занятие  
школьника за компьютером не  
должно превышать времени,  
указанного в таблице:



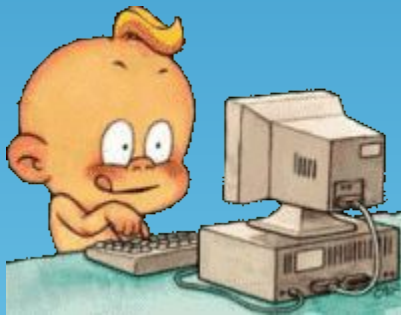
КЛАСС	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
1	10 мин.
2-5	15 мин.
6-7	20 мин.
8-9	25 мин.
10-11	30 мин.



# Общая продолжительность общения с компьютером в течение дня:



ВОЗРАСТ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
8-10 лет	45 мин.
11-13 лет	90 мин.
14-16 лет	135 мин.
Взрослые	6 часов



# Анкетирование.

1. Есть ли у Вас компьютер?

А) да

Б) нет

2. Как давно он у Вас появился?

А) 1 год

Б) 2 года

В) 3 года

Г) \_\_\_\_\_ свой вариант:

3. Сколько времени в день Вы в среднем проводите за компьютером в рабочие дни?

А) 30 мин;

Б) 1 час;

В) 2 часа;

Г) \_\_\_\_\_ свой вариант:

4. Сколько времени Вы в среднем выделяете на работу с компьютером в выходные дни?

А) 30 мин;

Б) 1 час;

В) 2 часа

Г) \_\_\_\_\_ свой вариант:

5. Чем Вы в основном занимаетесь, когда работаете с компьютером?

- А) играете в компьютерные игры;
- Б) ищите информацию для учебной деятельности;
- В) посещаете Интернет ради развлечения;
- Г) \_\_\_\_\_ свой вариант:

6. Отмечали ли Вы изменение состояния своего организма после длительного использования

Компьютера?    А) да;                                  Б) нет.

7. Задумывались ли Вы об отрицательном влиянии компьютеров на организм подростка?

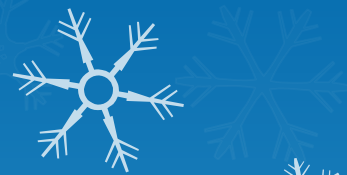
А) да;                                  Б) нет.

8. Если да, то в чём по-вашему оно заключается?

9. Как относятся к Вашему времяпровождению за компьютером Ваши родители?

А) одобряют;                          Б) не одобряют

В) считают, что Вы проводите слишком много времени за компьютером.





*Спасибо*

*за*

*внимание!*