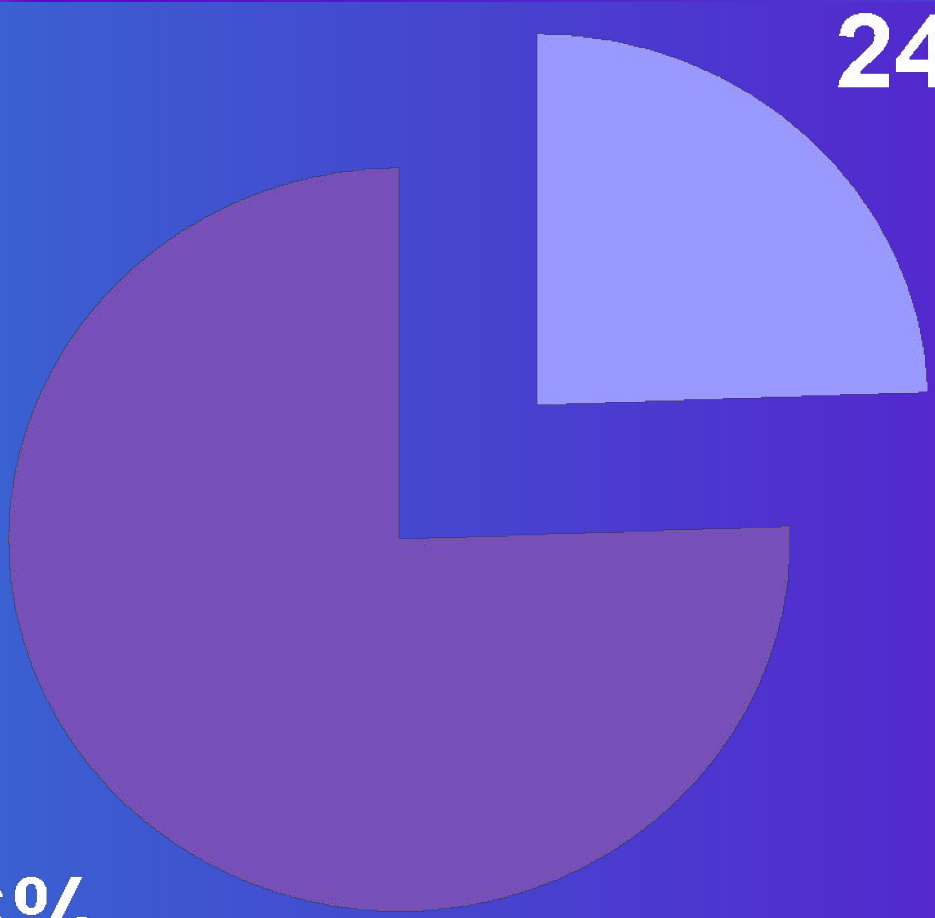
Компьютерная зависимость у детей 10-12 лет и подростков

Термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие субъекта по отношению к чему-либо. На сегодняшний день известна зависимость по отношению к химическим веществам (токсикомания, наркомания, алкоголизм), азартным играм, еде, видеоиграм .

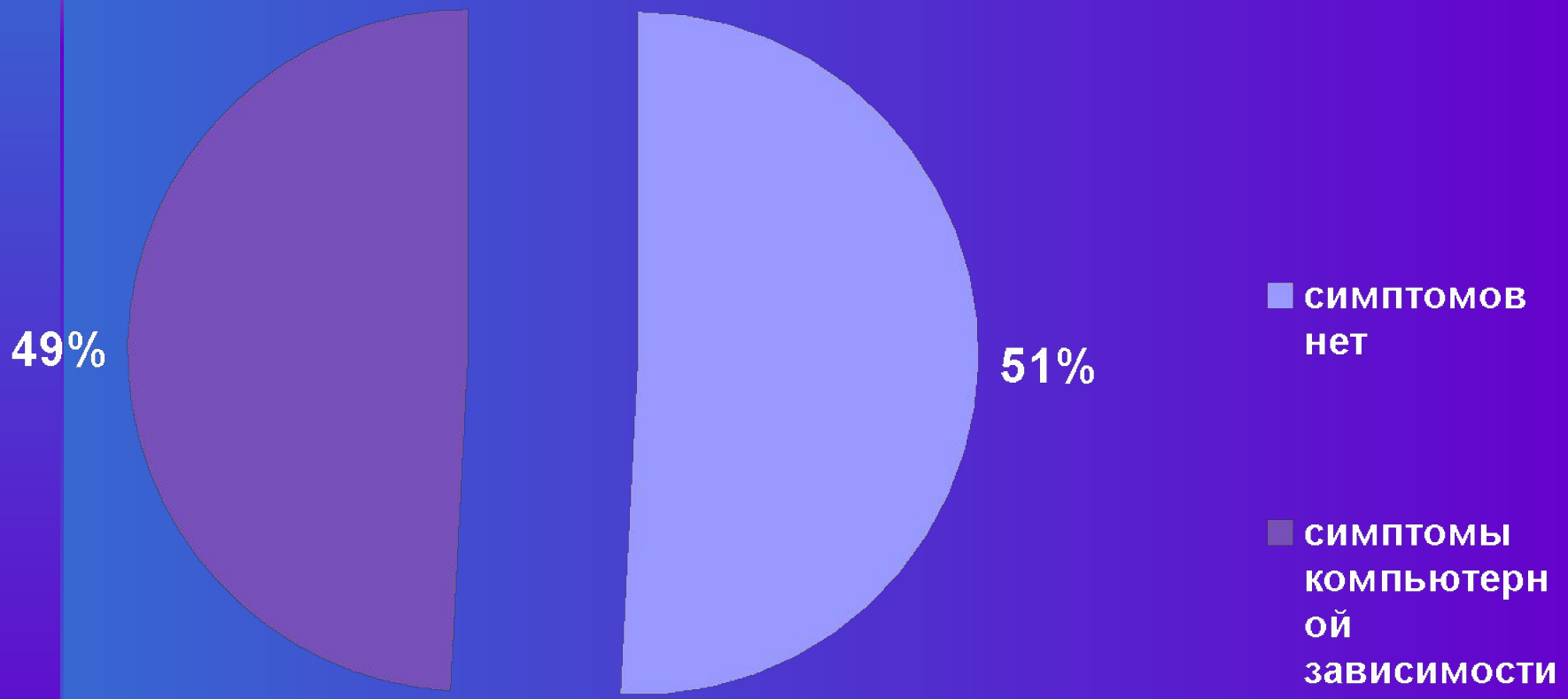
Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Выделяют некоторые родственные виды зависимостей: **Интернет-зависимость** и **игромания**, которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером.

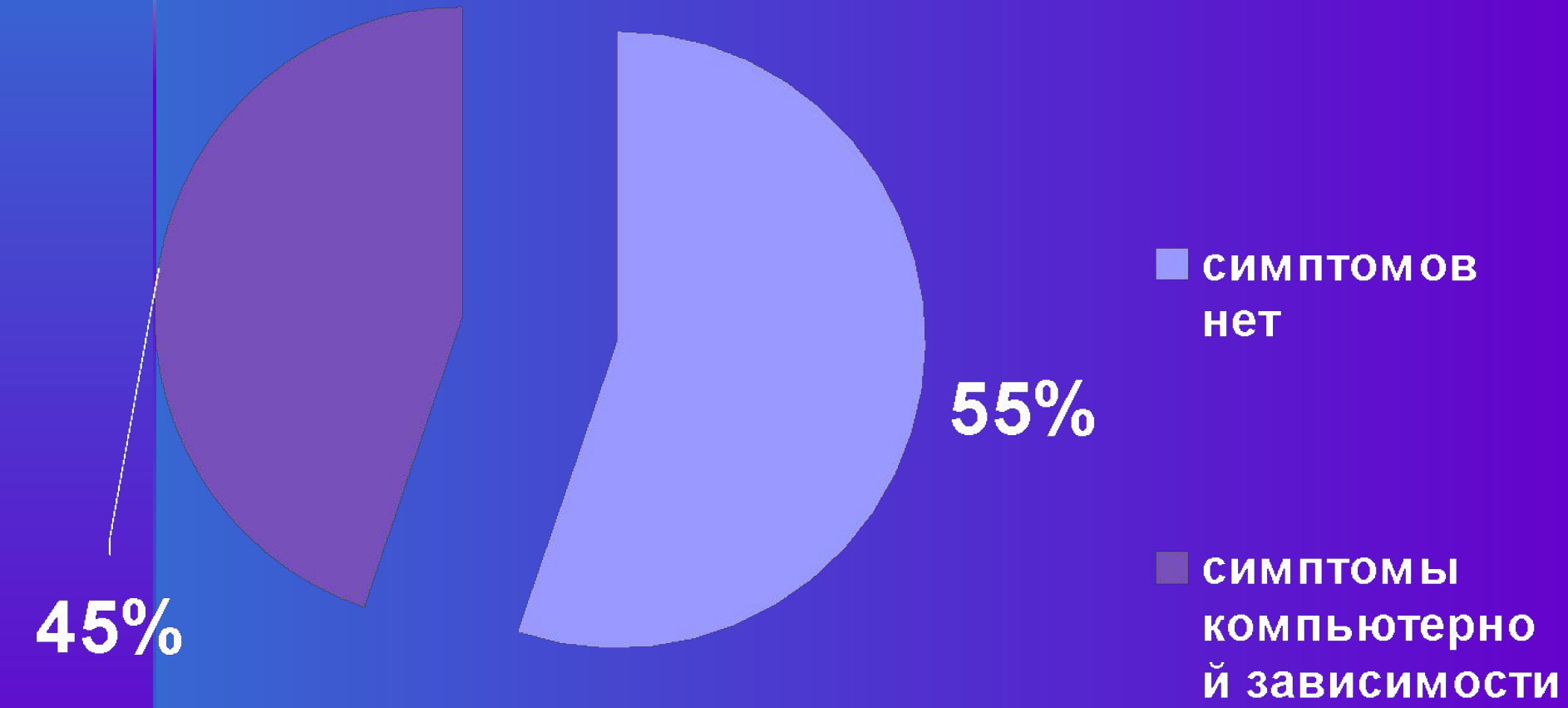
Результаты анкетирования учащихся 5 классов



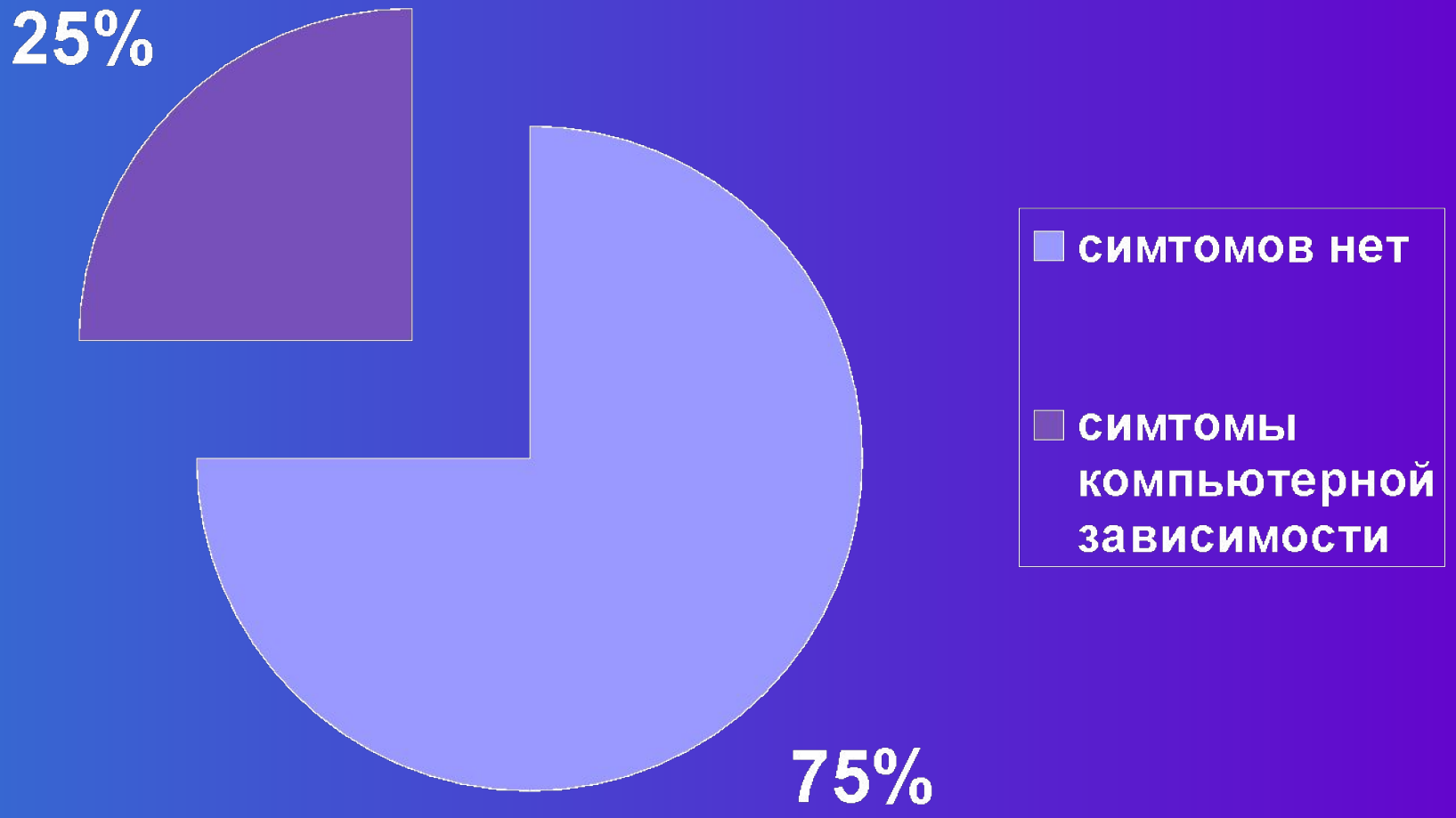
Результаты анкетирования учащихся 6 классов



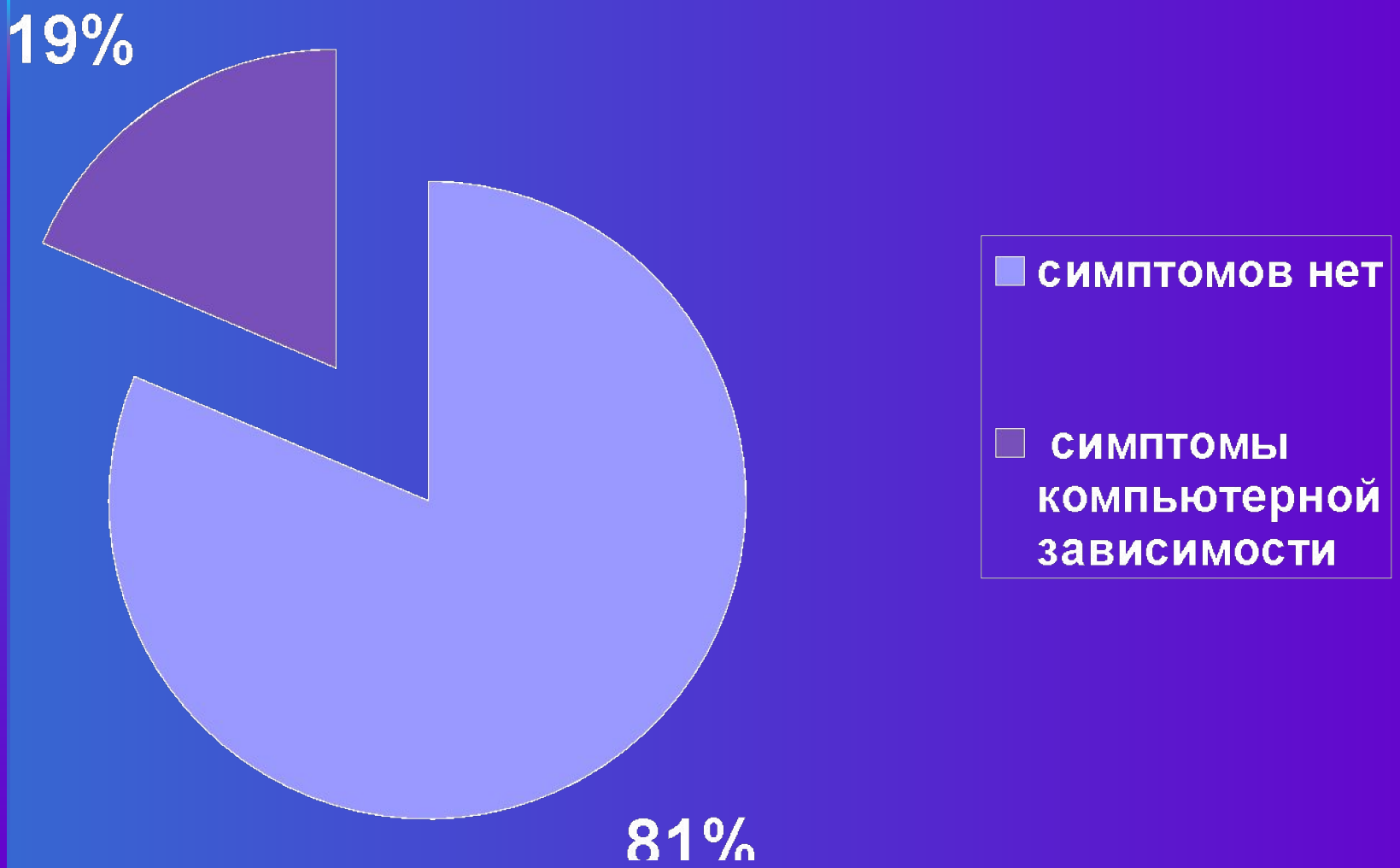
Результаты анкетирования учащихся 7 классов



Результаты анкетирования учащихся 8 классов



Результаты анкетирования учащихся 9 классов



Факторы, способствующие привыканию ребенка к компьютерной игре:

- наличие собственного 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 от того, к чему они могут привести.

Психологические симптомы:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером
- Невозможность остановиться
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером
- Пренебрежение семьей и друзьями
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером
- Ложь преподавателям или членам семьи о своей деятельности
- Проблемы с учебой.
- Физические симптомы:
- Сухость в глазах
- Головные боли по типу мигрени
- Боли в спине
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи
- Пренебрежение личной гигиеной
- Расстройства сна, изменение режима сна
- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц)

Признаки компьютерной зависимости

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
- ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;
- ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- у ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Стадии психологической зависимости от компьютерных игр

1.Стадия легкой увлеченности. 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.

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

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменение самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. Зависимость может оформляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной.

4.Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы.

Причины возникновения компьютерной зависимости

1. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье.
2. Отсутствие у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.
3. Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.
4. Общая неудачливость ребёнка. Эта причина схожа с предыдущей. Например, ребёнок и в школе учится неважно, и в компании ребят не заводила, и с родителями отношения не блещут.
5. Психологи обозначили эту причину как «наличие тяжёлой инвалидности, серьёзного заболевания».

Как предотвратить компьютерную зависимость

- **Следите за симптомами проявления компьютерной зависимости**
- **Помогайте ребенку участвовать в общении вне Интернет**
- **Держите компьютер в открытом помещении**
- **Не запрещайте пользоваться компьютером**
- **Предложите альтернативы**
- **Контролируйте своих детей**