

# Деятельность педагогов по профилактике компьютерной зависимости у детей



# Профилактика компьютерной зависимости

- 1) Чётко выделите количество времени для проведения у монитора.
- 2) В перерывах между играми выполняйте несложные упражнения—прогнитесь, потянитесь, походите по комнате или попрыгайте.
- 3) «Стрелялки» и «бродилки» старайтесь заменять играми, которые развивают логическое мышление.
- 4) Соблюдайте режим дня, прогуляйтесь на улице, пообщайтесь с друзьями.
- 5) Если долго сидите у компьютера, время от времени проверяйте своё зрение, делайте упражнения для глаз
- 6) Если вам неуютно от того, что рядом нет компьютера, вы редко фантазируете, а перед глазами герои компьютерных игр—не стесняйтесь и поговорите об этом с родителями, может быть, необходима

# Группа риска

1. Психологи выявляют компьютерную зависимость и у шестилетних детей, однако наиболее нежелательной она является для подростков 12-15 лет. Причем на одну зависимую девочку приходится девять-десять мальчиков.
2. Подростковый возраст — это период формирования ценностей, расширения социальных контактов, — говорят психологи. — А зависимый ребенок ограничивает свой круг общения компьютером. В результате — отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации.

# Симптомы психологической зависимости от компьютера

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;

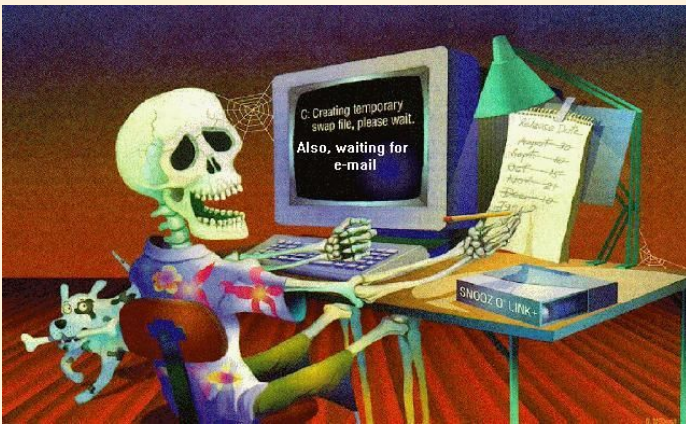
# КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

```
graph TD; A[КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ] --> B[Интернет (сетеголизм)]; A --> C[Компьютерные игры (кибераддикция)];
```

Интернет (сетеголизм)

Компьютерные игры  
(кибераддикция)

Чем опасна "**компьютерная зависимость**"? Распадом связей, и человеческих, и душевных. Потерей многих важных вещей. Физическими заболеваниями - больная спина и все, что ниже спины (образ жизни ведь сидячий), дефицит свежего воздуха тоже сказывается

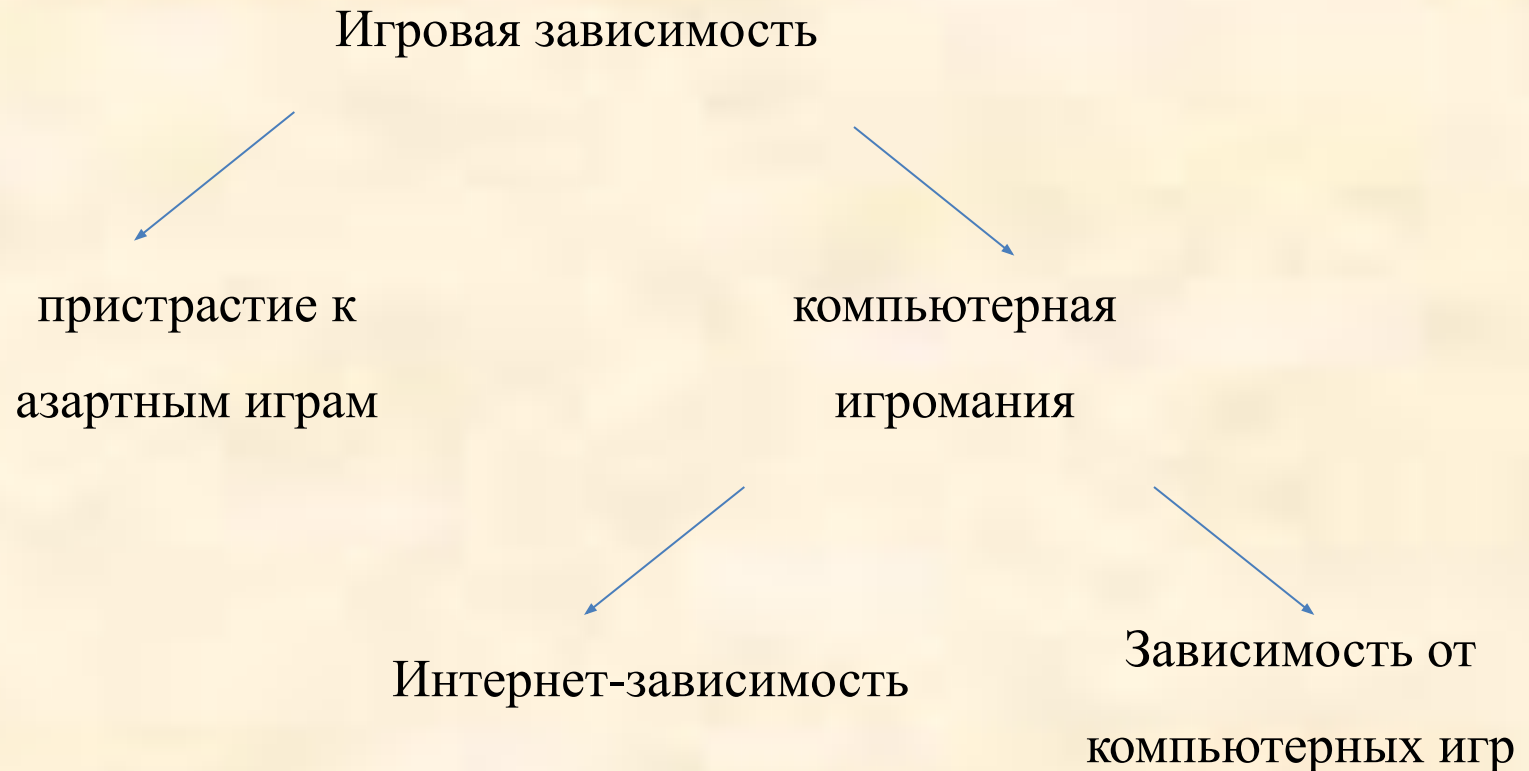


Если человек относится к компьютеру как к техническому средству, которое облегчает жизнь, это нормально. Но если компьютер для него единственная дверь в мир, - это уже перекосяк.



**Игромания** - эмоциональное заболевание, характеризующееся психологической неконтролируемой зависимостью от игры, эмоциональными расстройствами и как следствие депрессивным состоянием.

## Виды игровой зависимости





## Компьютерная зависимость

- **Компьютерная зависимость** - патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.
- Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддиктивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения.



# Интернет - зависимость

- **Интернет-зависимость** (Internet addiction, сетеголизм) - «нехимическая зависимость от пользования Интернетом, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и психологическими изменениями личности.

## Виды Интернет - зависимости

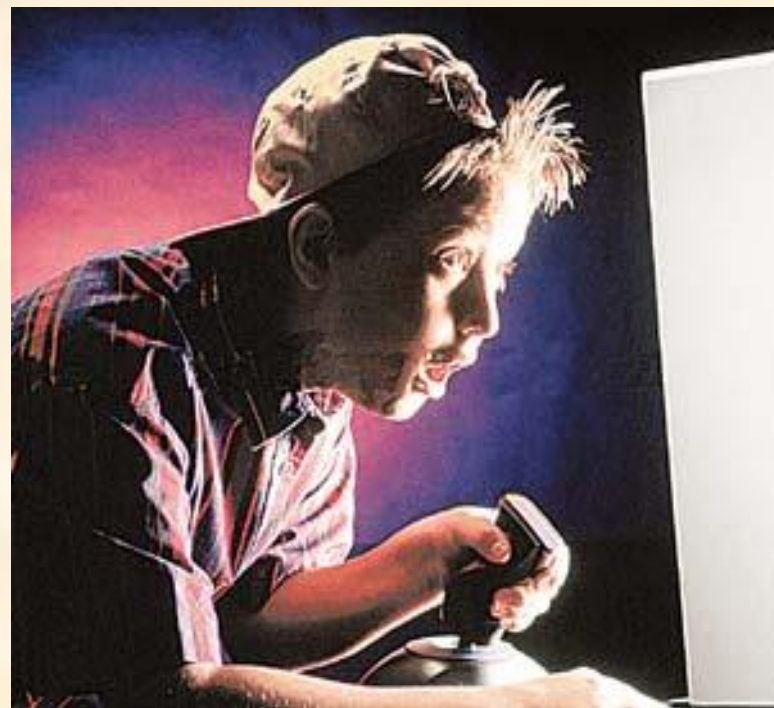
- Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам;
- Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг);
- Киберсексуальная зависимость;
- Навязчивая финансовая потребность ;
- Игровая зависимость.



## Зависимость от компьютерных игр

Большинство моментов, характеризующих игру в целом, характерны и для компьютерной игры:

- Компьютерная игра является **свободной деятельностью**, к которой человек обращается добровольно;
- Игра происходит при **наличии интереса**;
- Компьютерная игра не является самостоятельной реальностью, играющий осознает **нереальность происходящего**.



# Статистика

- 45% подростков проводят за компьютером большую часть своего свободного времени, а именно более 2 часов в день;
- Игроманами становятся в возрасте 12-16 лет;
- Компьютерно-игровая зависимость обнаруживается сейчас у 10-14 % российских подростков;



# Причины компьютерной зависимости у детей среднего школьного возраста

- Недостаток общения и взаимопонимания с родителями и сверстниками;
- Неправильное воспитание в семье;
- Особенности характера: неуверенность в себе, неудовлетворенность, низкая самооценка, комплексы;
- Следствие других заболеваний: депрессии или шизофрении.



Актуальность данной проблемы для детей среднего школьного возраста вызвана тем, что в этот период подростки не имеют устойчивой системы оценочных суждений, нравственных идеалов.

- **Компьютерные игры** дают им возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимым, сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции.
- **В виртуальном мире** (при он-лайн играх) можно запросто поменять возраст, пол, имя, внешность и биографию.



## Ребенка привлекает в 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 решения, вне зависимости к чему они могут привести.



# Социально-педагогическая профилактика

- **Социально-педагогическая профилактика** - система мер социального воспитания, направленных на создание оптимальной ситуации развития детей и подростков и способствующих проявлению различных видов его активности.
- Сущность социально-педагогической профилактики состоит в разработке комплекса предупредительных мер, связанных с устранением внешних причин, факторов и условий, вызывающих те или иные недостатки в развитии детей.





- **Первичная профилактика** компьютерной зависимости направлена на улучшение психической адаптации учеников, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями.
- **Вторичная профилактика** основана на познании явления компьютерной зависимости, его причин, признаков, последствий, и направлена на предупреждение развития данного явления у детей.



# Технологии первичной профилактики компьютерной зависимости при работе с детьми

<b>Технологии</b>	<b>Характеристика</b>
<b>Информационные</b>	— публикации; — телефон доверия; — психологическая служба; — социальная поддержка;
<b>Образовательные</b>	— просветительские программы; — обучающие программы для учащихся школ, лицеев и колледжей;
<b>Занятости</b>	— клубная работа; — дополнительное обучение; — временное трудоустройство;
<b>Религиозные</b>	— культура религиозных чувств, осознание высшей духовной и моральной силы.

# Технологии вторичной профилактики компьютерной зависимости

- **Беседы** о явлении компьютерной зависимости;
- **Круглые столы** («Компьютерная зависимость: сущность и решения», «Проблемы компьютерной зависимости и игромании», «Страдания от кибермании» и т.д.)
- **Классные часы** («Зависимость от компьютерных игр», «Компьютер в жизни школьника», «Подсевшие на игру» и т.д.)
- **Кинотерапия** (д/ф «Виртуальная агрессия», «На игре» и т.д.).

# Технологии профилактики компьютерной зависимости при работе с родителями

## 1. Образовательные:

- обучающие программы по проблеме чрезмерного использования компьютера и Интернета;
- программы обучения педагогов, психологов, социальных работников и социальных педагогов, работников компьютерных клубов;
- информирование о гигиенических нормах и правилах (суточная нагрузка, возрастные нормы) работы с компьютером;
- проведение уроков компьютерной грамотности.

## 2. Коррекции семейных отношений:

- Формирование гармоничных взаимоотношений, способствующих полноценному воспитанию ребенка;
- формирование доверительных отношений между родителями и детьми, эмоциональной поддержки, психологической защиты;
- информирование родителей о стилях воспитания и их особенностях, коррекция стиля воспитания;
- формирование общих интересов всех членов семьи, традиций семьи, создание условий для совместной деятельности, досуга.

**Спасибо за внимание!**

