



# Компьютерная зависимость: проблемы, пути преодоления

*Педагогический совет  
25 марта 2011 года*

- Термин

**«компьютерная зависимость»**

определяет патологическое  
пристрастие человека к работе или  
проведению времени за компьютером

# Основные типы компьютерной зависимости

- Зависимость от *Интернета*  
(сетеголизм)
- Зависимость от *компьютерных игр*  
(кибераддикция)

# Сетеголизм (зависимость от Интернета)

**Сетеголики** находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые равнодушны к близким.

## ПРИЗНАКИ *сетеголика*

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

# Кибераддикция

(зависимость от компьютерных игр)

Кибераддикция подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

- I. Ролевые компьютерные игры  
(максимальный уход от реальности).
- II. Неролевые компьютерные игры  
(стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).

# Причины

- Отсутствие навыков *самоконтроля*
- *Отсутствие контроля* со стороны родителей
- *Дефицит общения*
- *Незнание правил* психогигиены взаимодействия с компьютером
- Стремление *заменить* компьютером общение с близкими людьми
- Стремление подростка *уйти* от трудностей
- Ребёнку дома *не комфортно*, так как у него нет личного пространства
- *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

# Признаки компьютерной зависимости

- Значительное *улучшение настроения от работы за компьютером*
- *Нежелание оторваться* от работы или игры на компьютере
- Если Вы отрываете человека от компьютера, он испытывает *раздражение*, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам
- *Неспособность спланировать окончание работы* или игры на компьютере
- *Пренебрежение* домашними делами в пользу компьютера
- *Пренебрежение* личной гигиеной и сном в пользу компьютера
- При общении с окружающими сведение любого *разговора к компьютерной тематике*

# Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью

- *нарушение зрения,*
- *снижение иммунитета,*
- *головные боли,*
- *повышенная утомляемость,*
- *бессонница,*
- *боли в спине,*
- *туннельный синдром (боли в запястье)*



# Профилактика

- **Воспитывать ребенка** нужно так, чтобы он понимал, что компьютер — это лишь часть нашей жизни, а не альтернативный мир
- Лучшая профилактика компьютерной зависимости — это **вовлечение ребенка в процессы**, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы игры не стали заменой реальности. Показать ему, что существует масса интересных и полезных занятий помимо компьютера, например спорт, творчество
- Есть еще один путь — **созидательное творчество** в области информационных технологий (курсы программирования, компьютерной графики). Использование увлечения ребенка с целью его обучения и развития

# Помощь ребёнку

- Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер»
- Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.

# Помощь ребёнку

- **Необходимо представлять**, сколько времени проводит ребенок у компьютера, чем он пренебрегает, каково его физическое и эмоциональное состояние.
- Как только становится ясным, что существует чрезмерное увлечение компьютером, то родителям и ребенку необходимо совместно обсудить границы. Можно **согласовать предельно допустимое количество времени использования компьютера**. Можно предложить, чтобы ребенок ставил таймер для напоминания, когда нужно остановиться. Удобная форма для обсуждения этой проблемы — семейный совет.

# Помощь ребёнку

Если принятых мер недостаточно необходимо обратиться к психологу. Психотерапия с такими подростками обычно состоит из трех этапов:

- индивидуальное обучение контролю над желанием включить компьютер и погрузиться в виртуальный мир;
- коррекция семейных отношений;
- создание индивидуальной программы по нормализации учебы и восстановлению социальных связей со сверстниками.

# Правила безопасности

- Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 40 минут делать перерывы в работе
- Регулярная влажная уборка
- 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
- 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 день в неделю, когда за