

## Компьютерная Зависимость

### Симптомы компьютерной зависимости:

- равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, школьным и внешкольным мероприятиям;
- неоправданно частая проверка электронной почты;
- чрезмерно длительное пребывание за компьютером;
- быстрый, неряшливый прием пищи, часто перед монитором;
- «выпадение» из режима реального времени;
- визуально наблюдаемое «перескакивание» с одной компьютерной программы на другую;
- неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения;
- постоянное или значительно более частое общение в режиме on-line;
- погружение в Internet как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности, тревоги, подавленности;
- приоритет пребывания в Internet над всеми остальными видами деятельности и общения;
- нарушение обещания в отсутствие взрослых не входить в Internet;
- отрицание компьютерной зависимости.

В результате продолжительного пребывания за компьютером в ущерб общению с близкими, сверстниками деформируется психика ребенка, а также ухудшается его физическое состояние.

### Что делать?

Что делать, если у ребенка уже отмечаются некоторые из перечисленных симптомов? Не рекомендуется резкое отдаление от привычной игровой деятельности - отвыкание должно происходить с постепенным сокращением времени пребывания в виртуальной реальности. В большинстве случаев требуется одновременный курс психотерапии. Если у ребенка имеются невротические расстройства, судорожные реакции, снижено зрение, то в этом случае необходимо решать вопрос о выходе из компьютерной зависимости достаточно быстро, поскольку компьютер усиливает все эти отклонения, приводя к нарушению психического состояния и состояния здоровья в целом.

### Рекомендации психолога взрослым по профилактике компьютерной зависимости подростков:

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
2. Постоянно проявлять внимание к развитию интересов и склонностей подростка, поощрять его творческие начинания (от увлечения живописью до прыжков с шестом).
3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже появляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должно время уделял физическим нагрузкам.
4. Культивирование чувства семейной, коллективной общности.
5. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
6. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.
7. Личный пример в использовании возможностей компьютера:
  - родители делают акцент на применении компьютера в своей работе, используют в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и т.п.), попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой;
  - учителя в школе должны широко применять возможности информационного образовательного пространства.