

Компьютерная зависимость

это патологическое пристрастие человека к времяпровождению за компьютером. Это болезнь и она не менее серьезна, чем наркомания или алкоголизм. При ней действуют похожие механизмы, несмотря на то, что физически организм не подвергается интоксикации.



Компьютерная зависимость бывает двух видов

Психологическая зависимость

от Интернета. Она проявляется в бесконечном пребывании человека в сети (общение в соц.сетях и на форумах, «блуждание» по сайтам, навязчивое желание проверить электронную почту).

Зависимость от компьютерных игр

Одной из особенностей современных компьютерных игр является развитое звуковое и видеосопровождение, которые могут создать ощущение реальности и на время отстранить ребёнка от восприятия окружающего мира.

ВНИМАНИЕ! Если ваш ребенок

- @ ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- @ прогулял урок, тренировку, так как сидел за компьютером;
- @ приходит домой и сразу садится за компьютер;
- @ находясь за компьютером, забыл поесть, умыться или почистить зубы;
- @ конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет находиться за компьютером.

То это первые признаки развития компьютерной зависимости.

Признаки **УЖЕ СФОРМИРОВАВШЕЙСЯ** зависимости

- @ улучшение настроения при работе за компьютером;
- @ нежелание оторваться от работы или игры на компьютере;
- @ раздражение или даже агрессия при отстранении от компьютера;
- @ неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере;
- @ пренебрежение домашними делами и правилами личной гигиены в пользу компьютера;
- @ отказ от реального общения с друзьями.



Нарушения здоровья, которые может повлечь за собой компьютерная зависимость

- @ нарушение зрения
- @ повышенная утомляемость
- @ головные боли
- @ боли в спине, в запястьях
- @ нарушение сна

А также компьютерная зависимость оказывает выраженное негативное влияние на социальные качества человека: дружелюбие, желание общения, открытость, чувство сострадания.

А вы знаете с кем общается Ваш ребёнок?



Дети и подростки, склонные к компьютерной зависимости, чаще всего:

- @ имеют пассивную жизненную позицию и пониженный фон настроения;
- @ испытывают трудности при выражении чувств и эмоций;
- @ имеют заниженную или завышенную самооценку;
- @ чувствительны к неодобрению и критике со стороны взрослых или других детей;
- @ склонны к проявлению импульсивности;
- @ имеют узкий круг общения;
- @ несамостоятельны в принятии решений в реальной жизни.