

Компьютерная зависимость



КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

психологическое расстройство, при котором человек стремится все свободное время проводить в социальных сетях, онлайн-играх, «сёрфить» в Интернете.



Причины компьютерной зависимости

1. Проблемы с общением и социальной адаптацией.

Интернет расширяет рамки общения. Люди из разных уголков Земли переписываются в чатах, создают группы по интересам, наблюдают за жизнью блогеров.

Человек, которому трудно завести друзей в реальной жизни, который боится отвержения и критики, увлекается виртуальным общением.

Анонимность, возможность создать любой образ себя раскрепощают, снимают неуверенность в себе. Онлайн-общение компенсирует или заменяет реальное.

2. Нехватка поддержки и одобрения.

Неудовлетворенная потребность в общении и поддержке провоцирует постоянную проверку мессенджеров, электронной почты, соцсетей. Человек, получая очередное сообщение, чувствует личную значимость. И боится, что, если не ответит вовремя, его перестанут принимать и «любить».

3. Иллюзия достижения целей.

В компьютерных играх появляется возможность строить замки, создавать семью, накачивать мышцы, не прилагая усилий, которых требует реальность. Если не получается сразу, пройди уровень еще раз.

Создается иллюзия достижений: виртуальный герой совершенствуется, получает блага, предусмотренные игрой. А зависимый игрок чахнет перед монитором, в настоящей жизни ничего не меняется.

4. Недостаток эмоций.

Нехватку собственных впечатлений компенсируют игры, фильмы, чужие фотографии, видео.

Такие эмоции похожи на фастфуд, когда человек вместо сбалансированного обеда утоляет голод бургером. Изо дня в день.

Для ярких событий в собственной жизни нужна активность. Куда проще подсматривать за чужими приключениями, кликая мышкой, подпитываться эмоциями других людей.

5. Безопасность.

В компьютерных играх нет рисков для здоровья и материального благополучия. Создания фейковых страниц в соцсетях позволяет оставлять откровенные комментарии, спорить, доказывать свою точку зрения.

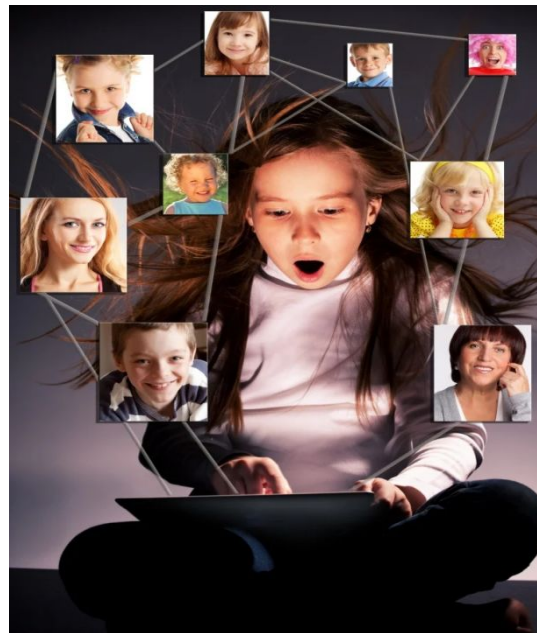
В виртуальной реальности люди смелее предпринимают попытки завести дружеские или романтические отношения. Если что-то пойдет не так, можно забанить (удалить из друзей) занести оппонента в черный список.

Причины и симптомы компьютерной зависимости у детей и подростков

1. К «взрослым» причинам, перечисленным выше, добавляется недостаточное внимание родителей, педагогов, священников



2. Ребенок, предоставленный сам себе или не получающий эмоциональной поддержки, пребывает в эмоциональном вакууме. Быстро поддается влиянию виртуального мира и иллюзии достижений. Положительные эмоции, которые сложно получить от близких появляются, когда в руках гаджет.



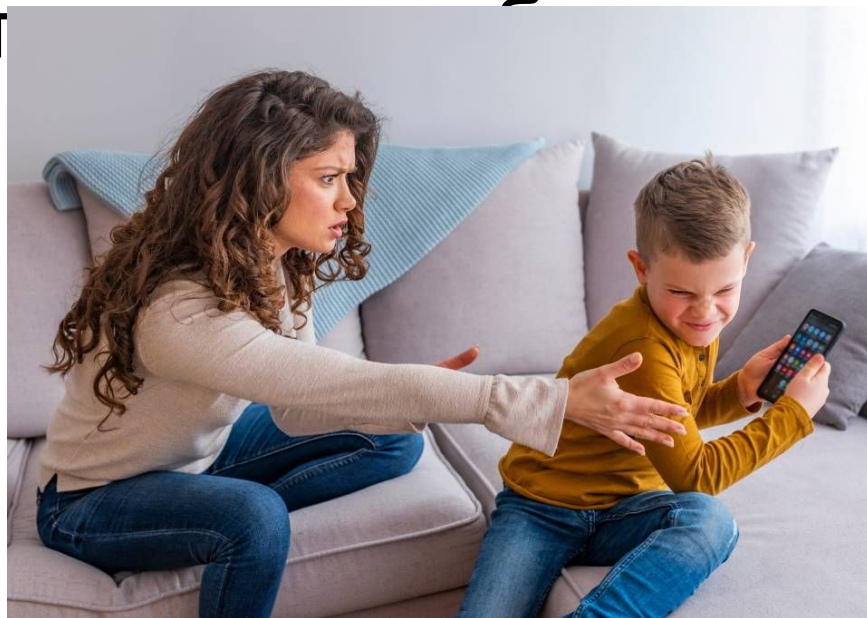
3. Современные дети получают гаджеты в раннем возрасте, привыкают развлекаться и обучаться в виртуальной реальности.



5. И что у ребенка на деле: перед лицом иллюзия успеха, достижения, азарт, интерес, а за спиной контролирующие и недовольные родители, жизненные ситуации и сложности. Не трудно догадаться, что выберет ребёнок в такой ситуации.



Дети и подростки отказываются от конструкторов, кукол, рисования, спорта, прогулок во дворе в пользу компьютера. Снижается успеваемость в учебном заведении. Появляется замкнутость, нежелание общаться. Запрет на гаджеты, попытки ограничения времени за монитором вызывают



Профилактика компьютерной зависимости у детей:

- * Здоровая вовлеченность и заинтересованность родителей в жизнь детей
- * Помощь и поддержка в начинаниях и трудностях
- * Понимание и озвучивание эмоций ребенка
- * Стремление передать контроль за свою жизнь
- * Отсутствие излишней тревоги за действия и интересы ребёнка.