

**Компьютерная  
зависимость: легче  
предотвратить, чем  
вылечить**

Составитель: Е .В. Иванова  
педагог-психолог ГБОУ СОШ № 604

Компьютерная зависимость обычно условно делится на два вида:

Интернет-зависимость - сетеголизм

Зависимость от компьютерных игр - кибераддикция.

В большинстве случаев именно игровая зависимость более распространена в раннем возрасте.

# Основные признаки зависимости:

- У ребенка теряется интерес к другим занятиям, сокращается круг общения
- Общение с другими детьми сводится только к компьютерным играм, формируется узкая компания игроков или перестает интересоваться вовсе.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями: ребенок все меньше стремится к общению и замыкается в себе.
- Ребенок начинает обманывать, не выполнять обещания, стремится любыми способами заполучить желаемое.
- На любые ограничения может реагировать нервно, сильно переживать, становиться раздражительным.
- Становится пассивным в реальной жизни.
- Теряет контроль над временем, и над своим поведением..
- Чувствует вину перед родителями из-за игр, но в то же время радость, когда играет.

# Основные причины компьютерной зависимости:

- • Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми
- • Недостаток внимания со стороны родителей
- • Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении
- • Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного
- • Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать
- • Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером
- • Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье

# Типы игр, и их опасность, начиная с самой высокой

Специалисты отмечают, что различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребенка.

Самыми опасными считаются ролевые игры с видом «из глаз» компьютерного героя. Не менее опасны игры с видом извне на «своего» компьютерного героя. Стратегические игры, «руководительские» менее опасны, но могут здорово втянуть ребенка. Далее следуют не ролевые игры: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, азартные игры.

## Кто больше зависим от игр на компьютере?

- Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома
- Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты
- Самый зависимый возраст это 12-15 лет
- На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше

# Профилактика зависимости от компьютерных игр

- Личный пример родителей, если вы разрешаете ребенку играть некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.
- Список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний. Все должно быть спланировано, чтобы не оставалось свободной минуты.
- Использовать компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.
- Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.
- Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам.
- Лечение «красотой» реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.
- Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

# Важно знать

Простые правила работы за компьютером, которые рекомендуется учитывать, во избежание проблем со здоровьем:

- школьники 1–4 класса должны проводить в Интернете не более 20 минут;
- 4–8 класс — максимум 30 минут;
- 9–11 класс — 40 минут;
- после 17 лет — без перерыва можно работать не более двух часов, причем каждые 20–30 минут нужно отдыхать, отвернувшись от монитора (хотя бы на несколько минут).

# Где смогут помочь?

Если Вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психологу или психотерапевту.

## ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

- ул. Белы Куна дом 24, корпус 2  
Часы работы: понедельник - пятница с 9.00 до 21.00;
- суббота с 9.00 до 17.00;  
воскресенье - выходной;
- Запись к специалистам производится с 11.00 до 19.00 по телефону: 490-88-72

## НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

- ул. Самойловой дом 28/11  
Часы работы: понедельник – пятница с 9.00 до 19.00  
Запись к специалистам по телефону 490-45-48