

Компьютерная зависимость

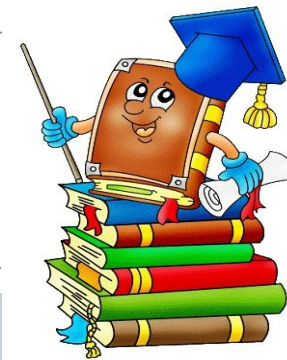


*Подростки решают судьбы
Серьёзных взрослых людей.
В своих одиноких прогулках,
В компании шумной своей.
Они намечают цели,
Они выбирают пути
От этого выбором взрослым
Порой никуда не уйти.*

(Валентин Берестов.)



Новообразование подросткового возраста



- ❑ психологическое приобретение этого возраста — открытие своего внутреннего мира;
- ❑ возраст быстрых перемен в теле, в чувствах, позициях и оценках, отношениях с родителями и сверстниками;
- ❑ время устремления в будущее, которое притягивает и тревожит, время, полное стрессов и путаницы.

- ❑ характерен повышенный уровень притязаний;
- ❑ критическое отношение к взрослым;
- ❑ ключевые переживания этого возраста — любовь и дружба;
- ❑ в это время формируется мировоззрение, начинается поиск смысла жизни;
- ❑ центральное новообразование этого возраста — **личностное самоопределение...**

**конфликтные ситуации, недопонимания между подростком и
взрослыми**

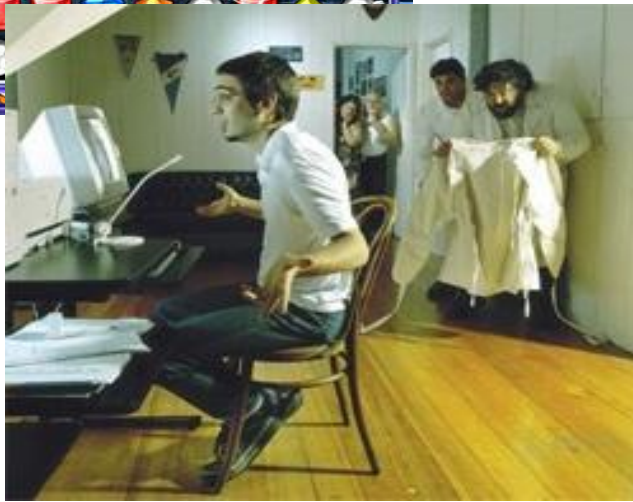
В чем причины вызывающего поведения подростков ?



- ❑ НЕ ХВАТАЕТ ВНИМАНИЯ
ВЗРОСЛЫХ
- ❑ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
ТРЕВОЖНОСТИ
- ❑ ХОЛЕРИЧЕСКИЙ
ТЕМПЕРАМЕНТ

НОЙ

Куда уходят подростки?



Мальчик после многочасовой игры перестал реагировать на окружающих и был приведён в чувство только специализированной бригадой психиатрической помощи. В перспективе – лечение сильными препаратами и полный запрет любых игр.

Петербургский школьник нанёс маме двадцать шесть ножевых ранений за то, что та выключила ему игру.

...15-летняя девочка из Воронежа забросила школу. Она целый месяц не отходила от компьютера. Теперь ей придется жить в приюте. Девочку забрали из семьи соцслужбы.

Ведущие параметры, влияющие на формирование у подростков компьютерной зависимости

В сфере семьи это:

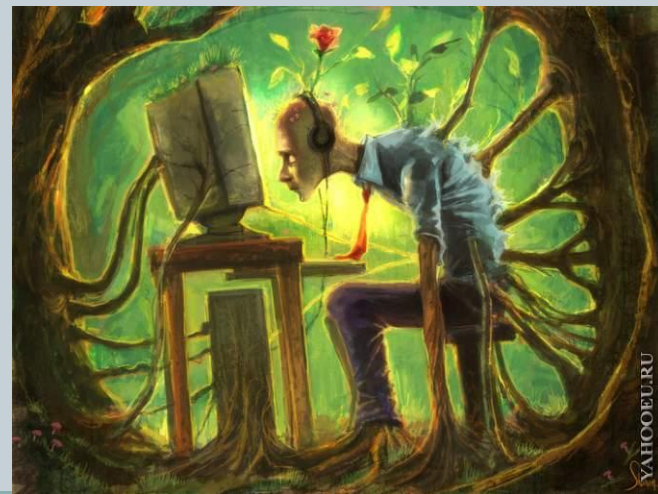
- ❑ неопределенность родительских требований;
- ❑ стрессы у родителей и стойкие внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребенка;
- ❑ противопоставление родительских или семейных ценностей ценностям ребенка.

В сфере школы это:

- ❑ академическая неуспешность и конфликты с учителями;
- ❑ непринятие соучениками;

В сфере межличностных отношений это:

- ❑ отвержение сверстниками;
- ❑ предложения и давление субкультуры компьютерных игр и субкультуры on-line общения;
- ❑ вовлеченность в виртуальную группу с принятием и разделением ее ценностей, языка, отличительных знаков.

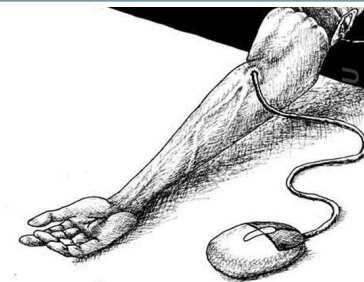


Интернет-аддикт, кибераддикция КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



- ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ;
- ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ;
- ИНТЕРНЕТ-СЕРФИНГ

СИМПТОМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ



❑ *Психологические симптомы:*

- Постоянное предвкушение ребенком следующего сеанса;
- Увеличение времени, проводимого за компьютером;
- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- Невозможность остановиться;
- Пренебрежение семьей и друзьями;
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения вне компьютера;
- Ложь друзьям или членам семьи о своей деятельности;
- Проблемы в учебе.

❑ *Физические симптомы:*

- Сухость в глазах;
- Головные боли по типу мигрени
- Боли в спине;
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- Пренебрежение личной гигиеной;
- Расстройства сна, изменение режима сна;
- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).

Компьютерная зависимость ребенка – это хорошо видимый симптом, маркер того, что родители не достаточно хорошо знают, что происходит с ребенком, как ему живется в этом мире, каковы его проблемы и желания

Как предотвратить компьютерную зависимость?



- Беседы, разработка нового дневного рациона.
- Организация семейных обедов-ужинов, вылазки на природу и на море.
- Занятия спортом, ведь при занятиях спортом выделяются все те же гормоны радости, что и при игре в компьютерные игры.
- Ограничение на компьютерные игры, например, не больше одного часа в день, причем основное занятие за ним – это подготовка домашних заданий и рефератов.
- Подавайте собственный пример, не сидите за компьютером больше положенного, лучше уделите время своей семье.
- Если вы видите, что не можете справиться самостоятельно, то обратитесь за помощью к психологу.



Спасибо за внимание!

A silhouette of a hand holding a glowing sun against a golden background. The sun is bright and circular, positioned in the upper center of the hand. The background is a warm, golden-yellow color.

Это частичка моего тепла тебе.