

«Компьютерная зависимость подростков»

В наше время тяжело себе представить нашу жизнь без компьютера. Он сопровождает нас повсюду – в школе, дома, на работе...Но компьютер полезен?

Компьютерные игры полезны, когда используются в качестве смены деятельности, для того, чтобы снять напряжение, отвлечься от физической нагрузки и т.д. При чрезмерном пристрастии подростков к виртуальным играм, они становятся «камнем преткновения» и физического развития.

Подростки стремятся максимально использовать возможности компьютерной техники, так как их стремление к разнообразию контактов информационного пространства соответствует особенностям возраста. Но чрезмерное увлечение виртуальными играми приводит к компьютерной зависимости. В результате продолжительного пребывания за компьютером в ущерб общению с близкими, сверстниками психика подростка, а так же ухудшается его физическое состояние.

Вот некоторые 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 прямо перед монитором;
- «выпадение» из реального времени;
- визуально наблюдаемое бесцельное «перескакивание» с одной компьютерной программы на другую;
- неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения;
- постоянные или значительно более частое общение в режиме on-line, чем непосредственные;
- погружение в Интернет как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности, тревоги, подавленности;
- приоритет пребывания в Интернет над всеми остальными видами деятельности и общения;
- нарушение обещаний в отсутствие взрослых не входить в Интернет;
- отрицание, часто аффективное, компьютерной зависимости.

Если у ребенка наблюдается 3-4 симптома, то это свидетельствует о наличии компьютерной зависимости.

Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости.

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом бороться.
2. Постоянно проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей подростка. Содействуйте и поощряйте его творческие увлечения живописью до прыжков с шестом.
3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянный подросток должно время уделять физическим нагрузкам
4. Личный пример в использовании возможностей компьютера: делайте акцент на применение компьютера в своей работе, качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно навыки культуры общения с современной техникой.
5. Культивирование чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) – повод и основание ухода от мира.
6. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
7. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме

Помните – очень часто ребенок ищет в компьютере то общение, которого ему не хватает дома, в семье! Будьте другом своему ребенку!