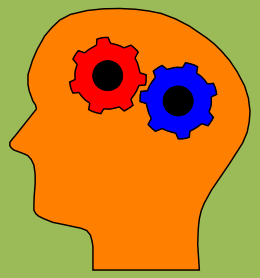
Профилактика

Компьютерной зависимости у детей и подростков

Плюсы и минусы компьютерных игр



- ✚ Развивают творческое мышление
- ✚ Развивают умение овладевать новыми логическими операциями
- ✚ Развивают представление о способах предметного манипулирования
- ✚ Снимают психическое напряжение
- ✚ Способствуют социальной адаптации
- ✚ Тренируют скорость реакции

- ➖ Деформируют самосознание и эмоциональную сферу
- ➖ Способствуют переутомлению
- ➖ Вытесняют реальные межличностные отношения
- ➖ Снижают мотивацию к другим способам получения информации о внешнем мире

Признаки компьютерной зависимости

Психические признаки:

- возникновение чувства радости и эйфории во время игры на компьютере или игровой приставке;
- отсутствие контроля за временем в процессе игры;
- неуклонное стремление увеличивать время игры;
- не имея возможности поиграть, возникают раздражение, гнев, чувство угнетенности, ощущение пустоты или депрессия;
- использование компьютера или игровой приставки для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии;
- проблемы во взаимоотношениях с родителями, одноклассниками или коллегами по работе.

Соматические признаки:

- сухость глаз;
- запоры;
- отсутствие аппетита;
- неряшливость;
- боли в животе.

В период максимальной зависимости от компьютерной игры человек может играть по 30–50 ч в неделю, при этом продолжительность игры достигает 14–18 ч.
На стадии привязанности эти же игроки тратят на игры всего 20–30 ч в неделю при продолжительности одной игры не более 4–5 ч.

Механизмы формирования зависимости

Уход от реальности

Принятие роли

Цель - компенсировать негативные жизненные переживания

Тип личности

Характеристика:

- крайне несамостоятельность
- слабая воля
- ранимость
- не способность воспринимать критику или неодобрение
- не желание брать на себя ответственность и принимать решения
- тенденция к подчинению другим людям.

Человек с пассивной жизненной позицией.

Рекомендации по предупреждению

- Разъяснительная работа среди детей и подростков
- Разъяснительная работа с элементами обучения среди родителей, так как отсутствие компьютерной грамотности обусловливает невозможность контроля и коррекции ребенка
- Ограниченное (императивное) пребывание в сети
- Соблюдение режимных моментов в соответствии с возрастом.

Временные ограничения

- Дошкольникам можно играть на компьютере не более 10-15 минут в первой половине дня задолго до сна
- Детям с 7 до 10 лет – 15-25 минут
- Детям с 11 до 14 лет – от получаса до 40 минут
- Подросткам до 16 лет – не более 2-х часов
- Подросткам старше 16 лет – 2-4 часа с перерывами.

- Самое главное здесь – помнить золотое правило: отдыхай столько, сколько ты работал.

Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера

- Познакомьте его с временными нормами
- Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы)
- Приобщайте к домашним обязанностям
- Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе его проблем
- Контролируйте круг общения ребенка, приглашайте его друзей в дом
- Знайте место, где ребенок проводит свободное время
- Учите правилам общения, расширяйте кругозор
- Научите способам снятия эмоционального напряжения
- Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ
- Играйте в настольные игры, приобщайте к играм своего детства
- Не разрешайте выходить в интернет бесконтрольно. Установите запрет на вхождение определенной информации
- Говорите об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения.
- Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте установленные правила.

Направления первичной профилактики

- Поддержка научных исследований в области КИЗ среди несовершеннолетних
- Реализация пропагандистско-информационной компании, прежде всего ориентированной на детей, подростков, образовательную среду, семью.
- Целенаправленное и широкое подключение к этой деятельности общественных движений, организаций, граждан, заинтересованных в осуществлении мероприятий по профилактике компьютерной и игровой зависимости.
- Система мониторинга не только распространённости, но и эффективности действия системы первичной профилактики КИЗ

- *Благодарю за внимание!*