

# Компьютерная зависимость



Родителям



## Разблокируй жизнь!

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ** — форма психологической зависимости, которая проявляется в навязчивом увлечении различными информационными ресурсами и техническими средствами.

### ДЕЗАДАПТАЦИЯ

Частичная или полная утрата способности приспосабливаться к окружающим условиям среды

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ «БУРГЕР»

Нехватка собственных впечатлений компенсируется играми, чужими фото, фильмами и т.д.

### ИЛЛЮЗИЯ ДОСТИЖЕНИЙ

Виртуальный мир предоставляет возможность «построить» желаемое, не прилагая усилий, которых требует реальность

### МНИМАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Получая очередное сообщение, человек чувствует личную значимость. И боится, что, если не ответит вовремя, его перестанут принимать и «любить»

## ПРИЧИНЫ

- **Хаос.** Неспособность подростка сориентироваться в многообразии окружающей информации и требованиях взрослых, осознать собственные потребности и желания. Компьютер даёт возможность найти то, что нравится ему, а не то, что хотят другие.
- **Стресс.** Высокая загруженность ребёнка, перепады настроения, свойственные подросткам, неумение управлять собственными эмоциями провоцируют стрессовые реакции; компьютер является доступным и безопасным способом побороть отрицательные эмоции.
- **Одиночество.** Отсутствие контакта с близкими родственниками стимулирует стремление компенсировать одиночество за счёт общения в сети.
- **Неодинаковое отношение к детям в семье.** Выделение талантов и способностей одного ребёнка в ущерб другому заставляет аутсайдера искать подтверждение своей уникальности в Интернете
- **Внутрисемейные конфликты.** Дисбаланс в семье вынуждает ребёнка искать поддержку и уверенность в виртуальном мире.

## МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



Доигрались: как распознать зависимость от компьютера и что с ней делать



Компьютерная зависимость у подростков: признаки, последствия, лечение



Социальный ролик

## ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



Служба бесплатной помощи родителям Ярославская область

### ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Озабоченность. Постоянное стремление к деятельности в интернете, демонстрация раздражительности, скуки после продолжительного времени без использования интернета.
- Увеличение времени, проводимого в интернете, которое необходимо для достижения удовлетворения.
- Обесценивание. Потеря интереса к предыдущим увлечениям и развлечениям, использование интернета для избегания плохого настроения.
- Функциональные нарушения. Снижение социальной, научной, учебной, производственной активности, в том числе потеря значимых отношений.
- Временные критерии. Использование интернета от 6 и более часов в день более 3 месяцев.
- Физические критерии. Нерегулярное питание, пренебрежение личной гигиеной, потеря субъективного контроля времени, отрицание наличия зависимости от компьютера.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

- 1 Прививайте правила общения, расширяйте кругозор ребёнка, активно развивайте интересы и увлечения подростков, особенно те, которые могут стать альтернативой проведению времени за компьютером.
- 2 Постарайтесь проводить больше времени с ребёнком, формируйте традиции семейного общения и времяпрепровождения, приобщайте ребёнка к семейным обязанностям.
- 3 Организуйте досуг ребёнка во внеучебное время (посещение кружков и секций).
- 4 Познакомьте ребёнка с временными нормами. Не позволяйте бесконтрольно выходить в Интернет.
- 5 Интересуйтесь друзьями ребёнка. Уделяйте внимание проблемам и взаимоотношениям своего ребёнка со сверстниками.
- 6 Если ребёнок обращается к вам за помощью, не наказывайте его. Ваша задача – помочь ему найти способ выхода из проблемной для него ситуации. Напоминайте, что всё плохое проходит.
- 7 Не оставляйте без внимания достижения ребёнка.
- 8 Научите ребёнка конструктивным способам снятия эмоционального напряжения и выхода из стрессовых ситуаций.
- 9 Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
- 10 Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания, поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка.