

Компьютерная зависимость подростков

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

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

Вот некоторые симптомы компьютерной зависимости:

равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, 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 с ней бороться.

2. Постоянно проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей подростка. Содействуйте и поощряйте его творческие начинания от увлечения живописью до прыжков с шестом.

3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.

4. Личный пример в использовании возможностей компьютера: делайте акцент на применение компьютера в своей работе, используйте в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививайте навыки культуры общения с современной техникой.

5. Культивирование чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) – повод и основание ухода в виртуальный мир.

6. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».

7. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и однобокость переживаний в режиме on-line.