

Памятка

"Развитие компьютерной аддикции у детей младшего школьного возраста"

1. Существование психологической зависимости от компьютерных игр и использования Интернета пока еще не доказано. Однако в западных странах существует официальный термин "патологическое использование компьютера".

2. Зависимость от компьютерных технологий (компьютерная аддикция) может быть выражена в двух формах:

- 1) чрезмерная увлеченность компьютерными играми;
- 2) интернет-зависимость.

3. Перечислим стадии компьютерной зависимости:

- интерес – друзья посоветовали, как отвлечься от проблем, "убить время", развлечься;
- втягивание – если нет возможности играть, становится скучно, грустно;
- полная зависимость.

4. Признаки компьютерной аддикции у ребенка:

- ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- проводит за компьютером большую часть свободного время (6–10 ч в день);
- привел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял уроки – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- стал хуже учиться, потерял интерес к учебным предметам;
- у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- во время игры ребенок начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны;
- забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

5. К основным факторам, влияющим на развитие у детей компьютерной зависимости относятся:

- отсутствие организованного досуга (ребенок предоставлен самому себе);
- участие в играх родителей и ближайших родственников;
- эмоциональная подавленность и другие психологические проблемы.

6. Главная особенность игровых аддиктов – социальная дезадаптация. Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют аддикты, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого все необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т. д. Ему приходится "уничтожать" компьютерных "врагов", а те, в свою очередь, пытаются "уничтожить" его. Человек, находясь длительное время в такой среде, переносит ее законы на реальный мир: начинает чувствовать себя более уязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле.

7. Кроме того, для игровых аддиктов характерны:

- наличие постоянной потребности в компьютерной игре и, одновременно с этим, невозможность полного удовлетворения этой потребности;
- переживание практической бесполезности увлечения компьютерными играми и, вследствие этого, собственной бесполезности, наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу наличия психологической зависимости;
- неадекватное отношение к себе.

