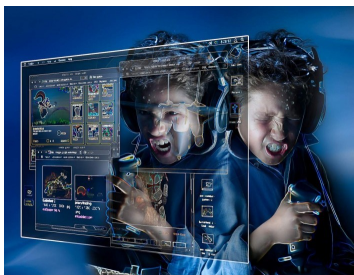


Компьютерная зависимость, они же советы родителям

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

1. Недостаток общения со сверстниками или близкими людьми.
2. Недостаток внимания со стороны родителей.
3. Неуверенность в себе и в своих силах, застенчивость, комплексы и трудность в общении.
4. Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
5. Желание ребёнка быть «как все» его сверстники, следовать их увлечениям, не отставать.
6. Отсутствие у ребёнка увлечений или хобби.



Советы от меня

1. Попробуйте устроить ребёнку воспитательную беседу. Но не пытайтесь начать читать лекции о вреде компьютера, взывать его к совести. Это только ещё больше раздражает и отстраняет его от вас.
2. Психологический анализ на сегодня самый распространённый способ борьбы с компьютерной зависимостью у взрослых и детей. Опытный психолог поможет вам вскрыть истинные глубинные причины ухода в виртуальный мир.

Советы от психологов

1. Если вы обнаружили у вашего ребёнка компьютерную зависимость, то не стоит пугаться. Вы можете напугать вашего ребёнка и можете ещё глубже загнать его в отрешённое состояние.
2. Не кричите и не обвиняйте своего ребёнка. Он ведь не виноват, что мы когда-то дали ему в руки гаджет, что бы занять его на некоторое время.
3. Найдите удачное время беседы с вашим ребёнком/дочерью. Распросите его о причине ухода в виртуальный мир.
4. Не стоит запрещать ему сидеть за компьютером или отбирать/разбивать гаджет. Это вызовет ещё большую обиду и агрессивность.
5. Не расслабляйтесь. Как при лечении алкоголизма или наркомании, у ребёнка может случиться срыв. Вот-вот казалось, удалось отучить ребёнка от танчиков, но вот вы поругались и он снова отдаляется, пытается скрыться в игре.
6. Никакой критики. Нельзя критиковать ребёнка. Никакой угрозы и шантажа. Самое лучшее это когда один из родителей попробует разделить с ним увлечение. Он поймёт, что рядом с ним единомышленник, то он начнёт прислушиваться к советам и рекомендациям.



Компьютерная зависимость. Советы родителям.

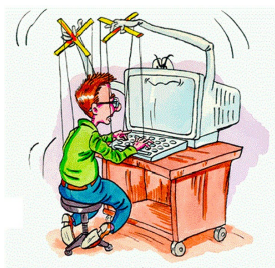
Автор Н.Д.Кардаков

Признаки зависимого человека

За компьютером настроение человека отличное, эйфория, смешанные с чувством вины. Вне компьютера — раздражительность, депрессия, агрессивность, ощущения опустошённости и незнания, чем себя занять.

За компьютером человек теряет ход времени; чаще засиживается до полуночи, а иногда вообще не ложится спать.

Человек, попавший под воздействие зависимости, пренебрегает личной гигиеной, порядком в комнате/квартире.



Возникают проблемы со зрением. А именно близорукость, синдром «сухого глаза», дисплейный синдром.

Патологические изменения

в опорно-двигательном аппарате из-за кривого стула.

Виды зависимости

1. Виртуальное общение. Постоянное «зависание» в соц.сетях со временем заменяет реальное общение, дружбу, личные отношения.

2. Компьютерные игры. Наиболее опасны многопользовательские проекты в режиме онлайн. Они дают наиболее оптимальную иллюзию могущества, значимости. Участия, ощущение победы, успеха, удачи. При этом любая ошибка или неверное решение — не проблема. В виртуальном мире можно все исправить, начать заново. То есть в нем есть то, чего нет в реальном мире.

3. Страсть к азартным играм и ставкам на деньги онлайн. Сегодня практически каждый интернет-сайт полон рекламой, сулящих огромные выигрыши и заработки. Такие виртуальные казино, биржи и букмекерские конторы удачно играют на страсти азартных людей. Особенно тех, кто не имеет возможности посетить реальное казино. Группа риска: азартные люди, а также те, которые стремятся к легким деньгам.



4. Навязчивый серфинг. Интернет-серферы могут часами «плавать» в сети в поисках информации. При этом не обязательно они ищут что-то конкретное. Часто такие люди просто переходят по интересным ссылкам с одного сайта на другой. В итоге перекормленный огромным объемом разноплановой информации мозг со временем теряет свойство мыслить глубоко и критично.