

# *Психологическая профилактика компьютерной зависимости*

*Психологический лекторий для  
педагогов и родителей*

*Покупая компьютер в магазине,  
люди радуются: открываются  
столько новых возможностей!*

*Но если в доме есть подростки, то  
порой очень скоро семья  
сталкивается с компьютерной  
зависимостью.*



*В 2005 году человечество потряс факт смерти китайской девочки от длительного пребывания у экрана компьютера и многосуточной игры.*

*После этого компьютерная зависимость гласно и негласно была признана «эпидемией конца 20 – начала 21 в.в.»*



## ***Это заболевание проявляется прежде всего***

- нестерпимым желанием к просмотру телепрограмм,***
- работе на компьютере,***
- компьютерным играм и Интернету,***
- психическими нарушениями (бессонницей, кошмарными сновидениями, нервозностью, депрессией, фобиями-страхами).***

## ***Далее ощущается***

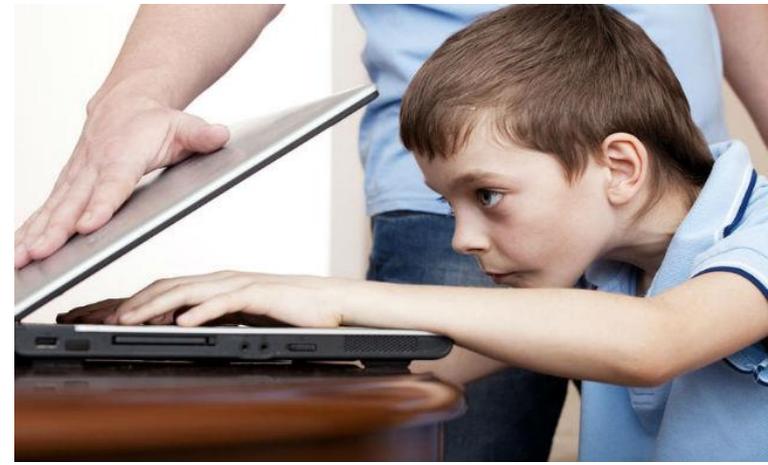
- ухудшение зрения,***
- нарушение осанки,***
- гиподинамия (малоподвижный образ жизни)***
- и вытекающие из гиподинамии последствия (заболевания сердечно-сосудистой системы, застои в малом тазе, запоры).***

***И это ещё не все отрицательные изменения в психическом и физическом здоровье человека.***



## ***Вы знали, что:***

- ***Монстры в «стрелялках» фиксируются в сознании детей и порождают в нем неотвязные мыслеформы:***
- ***Любой, сидящий за игрой до полуночи, скажет вам, что и в сновидениях он продолжает отстреливаться от нападающих, чувствует автомат в руках, как реальный предмет, это ощущение сохраняется при пробуждении.***



- *Для ранней профилактики и лечения этих последствий необходима чёткая и грамотная диагностика симптомов компьютерной зависимости и осознание её как определённого психического расстройства.*
- **Согласно исследованиям российских учёных (Лоскутова В.А., 2009г.), симптомы зависимости могут быть двух типов: психические и физические.**



## ***Психические признаки:***

- ❑ *«потеря контроля» над временем, проведённым у экрана;*
- ❑ *невыполнение обещаний данных самому себе или другим касательно уменьшения времени, проведённого за компьютером или телевизором;*
- ❑ *намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведённого за компьютером или телевизором;*
- ❑ *утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду;*
- ❑ *оправдание собственного поведения и пристрастия.*

## ***Физические признаки:***

- ❑ *нарушение зрения;*
- ❑ *нарушение опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром);*
- ❑ *нарушение пищеварительной системы.*



*При наличии трёх и более признаков из перечисленных можно констатировать компьютерную зависимость.*

*В конечном счёте, всё это может привести к **нарушению адаптации в обществе:***

- человек «закрывается» от общества;*
- «прячется» у монитора;*
- становится неспособным налаживать отношения;*
- не может создавать семью;*
- не в состоянии обслуживать себя и т.д.*

*Компьютерную зависимость необходимо предотвращать, а при её появлении заниматься её коррекцией до полного исчезновения признаков её существования.*

*Взаимодействие человека и компьютера не ограничивается только позитивными и негативными эффектами.*



***Определён ряд факторов, которые делают компьютер привлекательным как средство ухода от реальности и получения удовольствия.***

***Первый фактор:***

- ❑ *уход в виртуальную реальность (люди там влюбляются, ссорятся, радуются и волнуются легче и чаще, чем в жизни). Создаётся иллюзия постоянного товарищества, поддержки друга.*

***Второй фактор:***

- ❑ *это существующая возможность создания образов, фантазий, невозможных в повседневной жизни.*

***Третий фактор:***

- ❑ *ощущение безопасности (никто не будет бранить за общение с аморальным типом, да никто и не узнает).*

***Четвёртый фактор:***

- ❑ *возможность самоутверждения (подросток считает, что в реальной жизни такого статуса он не достигнет никогда).*

***Пятый фактор:***

- ❑ *возможность пребывать и участвовать в таком приятном виде деятельности как игра.*



## *Компьютерные игры - бич 21 столетия*

*Компьютерные игры бывают ролевые и не ролевые.*

*Игра компенсирует жизненные проблемы, уход от реальности.*

*Как же проявляются и формируются **ступени игровой зависимости** человека?*

- 1) Лёгкая увлечённость.*
- 2) Стабильное увлечение - возникает потребность в игре.*
- 3) Появление и проявление зависимости - формируется депрессивный симптомокомплекс.*
- 4) Появление привязанности – у подростков появляются психические расстройства, происходят значительные изменения психики.*

*Дети становятся заложниками компьютера: убийство, ограбление, ложь – всё во имя приобретения денежных средств для пользования Интернетом – это реалии нашей жизни.*



## ***Оптимальная продолжительность пребывания за компьютером:***

- для детей 5-6 лет – 10-15 минут;***
- для детей 7-12 лет - не более 30 минут;***
- для подростков до 16 лет – не более 1 часа в день.***

***Таким образом, исходя из сложившейся ситуации реальной жизни- массовое распространение компьютеризации всех сфер жизнедеятельности человека и появление компьютерной зависимости как одного из видов устойчивых зависимостей, приводящих к аддиктивному поведению человека, а также принимая во внимание распространения этого факта среди детей и подростков, необходимы меры по профилактике и предотвращению «болезни 21 века».***



**Необходима *активная деятельность* школьных социально-педагогических и психологических служб совместно с семьёй по предотвращению компьютерной зависимости среди подростков:**

- ❑ *раннее выявление через диагностику,*
- ❑ *профилактика,*
- ❑ *психопросвещение,*
- ❑ *возможная коррекция.*



***Профилактика  
компьютерной  
зависимости у  
подростков***



# *Что необходимо знать родителям о компьютерах*

- *В 13-15 лет для увлеченного монитором круг друзей сужается, интерес общения со сверстниками вызван лишь компьютерными играми.*
- *Последние относятся к аутистическим (уход в себя) видам занятий, и со временем у подростка может возникнуть проблема с социальной адаптацией.*
- *Ему будет трудно выстроить доброжелательные отношения с ровесниками, не успешной станет учеба, исчезнут все другие интересы.*

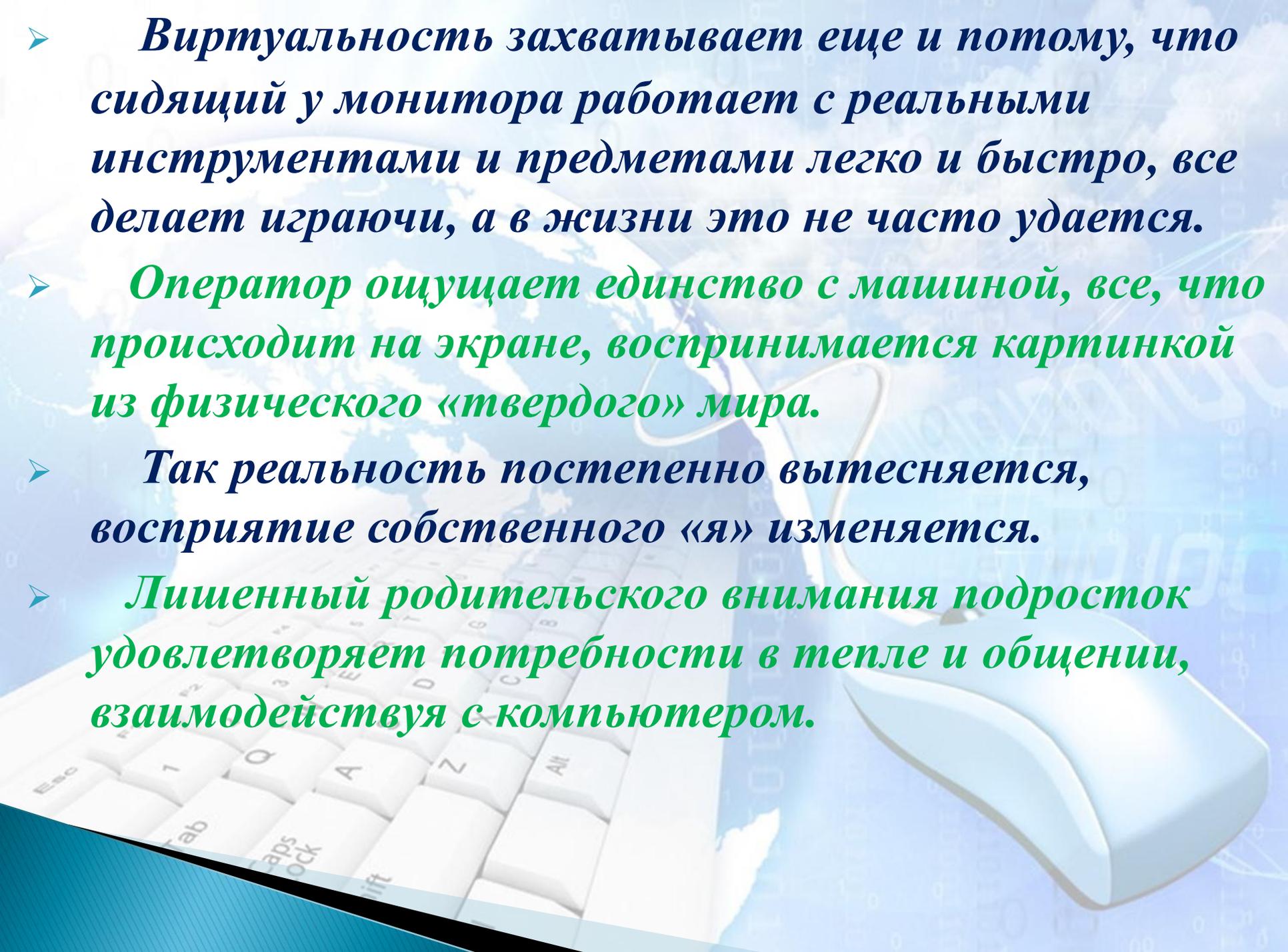


# ***Виртуальный мир изменяет личность и сознание пользователя незаметно!***

***Внешне все безобидно, родителям кажется, что  
занятие ничем не отличается от просмотра  
фильма по телевизору.***

- ❑ Между тем виртуальный мир всегда  
жизнедеятелен,***
- ❑ сознание игрока воспринимает его как друга или  
врага;***
- ❑ молодого человека привлекают новыми  
образами, тиражируемыми до бесконечности;***
- ❑ ограничить количество уровней вымышленной  
реальности никто не в силах.***



- 
- *Виртуальность захватывает еще и потому, что сидящий у монитора работает с реальными инструментами и предметами легко и быстро, все делает играючи, а в жизни это не часто удается.*
  - *Оператор ощущает единство с машиной, все, что происходит на экране, воспринимается картинкой из физического «твердого» мира.*
  - *Так реальность постепенно вытесняется, восприятие собственного «я» изменяется.*
  - *Лишенный родительского внимания подросток удовлетворяет потребности в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.*

# *Технологии первичной профилактики компьютерной зависимости*

*Педагоги-психологи могут начать профилактику компьютерной зависимости с использованием следующих технологий:*

## *1. Информационные:*

- публикации;*
- телефон доверия;*
- психологическая служба;*
- социальная поддержка.*

## *3. Занятость:*

- клубная работа;*
- дополнительное обучение;*
- временное трудоустройство.*

## *2. Образовательные:*

- просветительские программы;*
- программы обучения родителей;*
- программы обучения педагогов, психологов, социальных работников;*
- программы обучения работников компьютерных клубов;*
- обучающие программы для учащихся школ, лицеев и колледжей.*

## *4. Коррекция семейных отношений:*

- формирование взаимоотношений, способствующих полноценному воспитанию ребенка;*
- общие интересы всех членов семьи, эмоциональная поддержка,*
- психологическая защита.*

*5. Религиозные – культура религиозных чувств, осознание высшей духовной и моральной силы.*

## ***Рекомендации родителям:***

- ❑ ***Ваша честность и умение признавать свои ошибки или некомпетентность позволят построить искренние отношения.***
- ❑ ***В семье выберите не позицию «главного начальника», а позицию друга и помощника, готового делиться своим опытом.***
- ❑ ***Не навешивайте «ярлыки» на своего ребенка и его друзей. Любое оскорбительное замечание в его адрес или адрес значимых для него личностей увеличит пропасть между вами.***



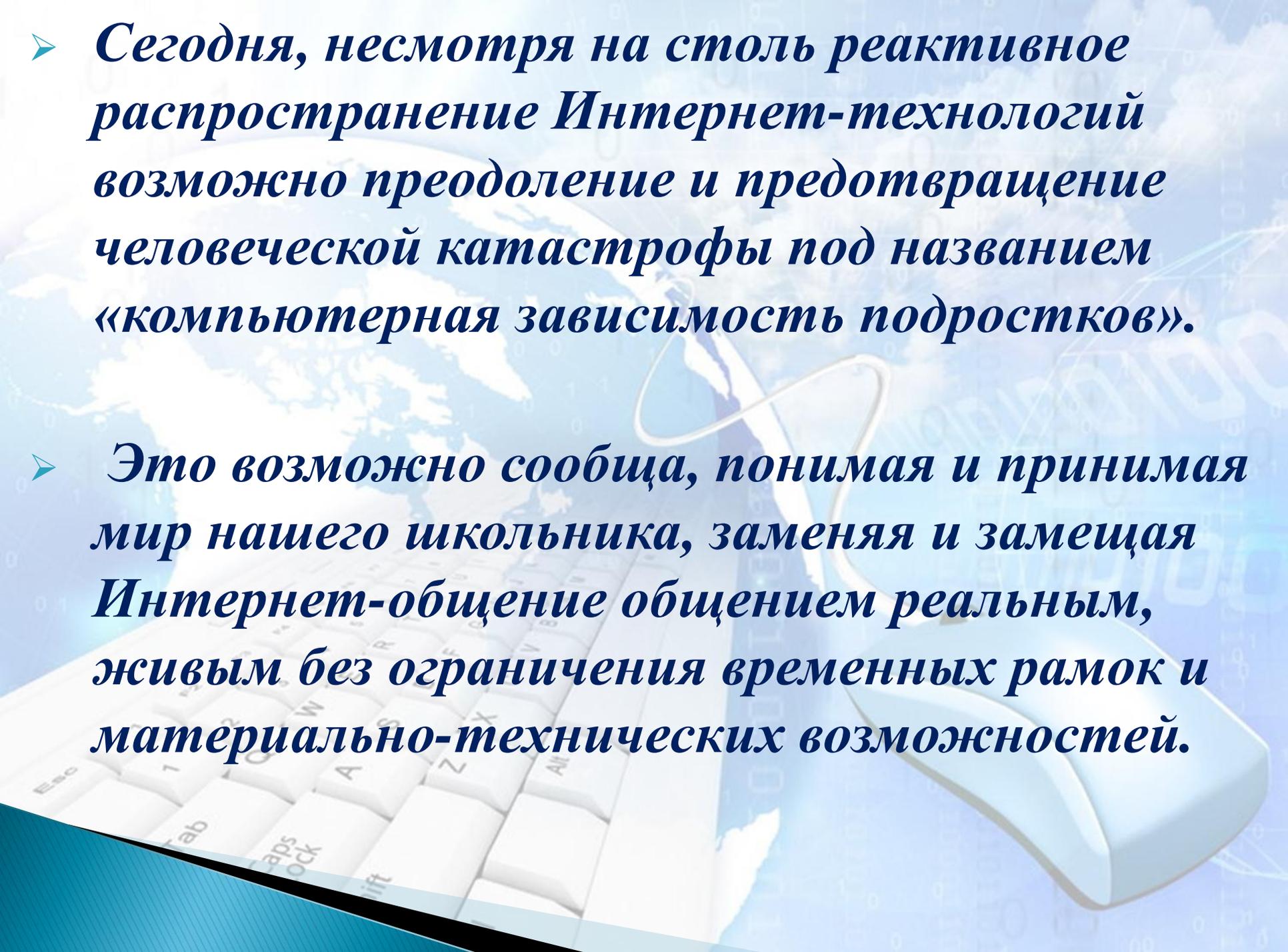
# *Рекомендации родителям*

- ❑ *Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.*
- ❑ *Постоянно проявлять внимание к развитию интересов и склонностей подростка, поощрять его творческие начинания.*
- ❑ *Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.*
- ❑ *Культивирование чувства семейной, коллективной общности.*
- ❑ *Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».*
- ❑ *Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме онлайн.*
- ❑ *Личный пример в использовании возможностей компьютера.*

# *Диагностические методы изучения компьютерной зависимости*

- ❑ *В. Лоскутова (Русскоязычная адаптация опросника Kimberly Young или тест на Интернет-зависимость)*
- ❑ *Краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета (К. Янг, 1996)*
- ❑ *Критерии компьютерной зависимости (И. Голберда)*
- ❑ *Критерии компьютерной зависимости (Maressa Hecht Orzack, PhD, 1999)*
- ❑ *Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьева)*
- ❑ *С.А. Кулаков. Тест на детскую Интернет-зависимость*



- 
- *Сегодня, несмотря на столь реактивное распространение Интернет-технологий возможно преодоление и предотвращение человеческой катастрофы под названием «компьютерная зависимость подростков».*
  - *Это возможно сообщая, понимая и принимая мир нашего школьника, заменяя и замещая Интернет-общение общением реальным, живым без ограничения временных рамок и материально-технических возможностей.*

***Спасибо за  
внимание!***

