

### Что делать, чтобы избежать чрезмерного увлечения ребёнком компьютерными играми

- ❖ Родителям необходимо больше уделять внимания своим детям: совместное проведение досуга, активный отдых, спортивные мероприятия, походы в театр, кино, общие хобби и многое другое.
  - ❖ Родителям необходимо сохранять близкие отношения со своими детьми, чтобы первым заметить возникновение проблем у своего ребёнка, и, соответственно, помочь ему.
  - ❖ Необходимо воспитывать у детей самостоятельность – поручать им важные задания, которые он должен выполнить сам.
  - ❖ Если мы, родители будем открыты со своими детьми, будем делиться печалью и радостью, не будем стесняться выражать и говорить о своих чувствах, дети ответят нам тем же.
  - ❖ Необходимо формировать у ребёнка активную жизненную позицию. Размышлять с ним о будущем, ставить цели и искать пути их достижения.
- ### Что делать, если у ребёнка формируются признаки компьютерной зависимости
- ❖ Не пытайтесь игнорировать проблему, надеясь, что всё само уладится.
  - ❖ Не ослабляйте контроль. Обговорите с ребёнком время пребывания за компьютером. Ставьте будильник, чтобы он напоминал, что время игры подошло к концу.
  - ❖ Обратитесь за помощью к специалистам: психолог, психотерапевт, психоневролог и нарколог.
  - ❖ Старайтесь больше времени проводить вместе.
  - ❖ Найдите общее интересное дело, способное на некоторое время отвлечь ребёнка от компьютерной игры.
  - ❖ Спросите совета специалистов: в каком случае публично злоупотребление компьютерной рольевой игрой, и, когда возможно применение игры, как терапевтического метода и психокоррекционной работы.

### Информация для размышления...

Сегодняшние темпы компьютеризации превышают развитие других отраслей. Современный человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома, в машине, в самолёте.

Вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры. В обществе формируется целый класс «компьютерных фанатов» – «гаймеров».

Проблема формирования компьютерной зависимости у детей и подростков существует и в современном российском обществе.

В данном буклете представлена информация для родителей, заинтересованных в практическом опыте и советах: как избежать формирования компьютерной зависимости, как определить, подвержен ли ребёнок возникновению данной зависимости, когда необходимо обратиться за советом к специалисту.

### ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

☎ 332-60-13

экстренная психологическая помощь,  
(круглосуточно, анонимно, бесплатно).

### МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И МОЛОДЁЖИ «ФОРПОСТ»

620042, г. Екатеринбург  
Уральских рабочих, 50 Б

☎ Тел./факс: 337-77-58

Консультации:

психолога, психотерапевта,  
социального работника.

Данный буклет изготовлен  
в рамках стратегического проекта развития  
г. Екатеринбурга «Выбираю жизнь».



ВЫБИРАЮ

Екатеринбург  
2006

## Что такое компьютерная зависимость?

Зависимость – это непреодолимое желание, страсть к чему-либо, в данном случае, к компьютерным играм.

### Классификация компьютерных игр

- I. Ролевые компьютерные игры.
  1. Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя.
  2. Игры с видом извне «своего» компьютерного героя.
  3. Руководительские игры.
- II. Неролевые компьютерные игры
  1. Аркады («приставочные»).
  2. Головоломки (шахматы, шашки и так далее).
  3. Игры на быстроту реакции («бродилки»).
  4. Традиционно азартные игры (карточные игры, аналоги игровых автоматов и многие другие).

### Почему у детей возникает компьютерная зависимость.

- ❖ Человеку свойственна потребность в игре. Раньше, когда не было массового использования компьютера, дети тоже играли в игры: «казаки-разбойники», «войнушка», «дочки-матери». Сейчас многие из этих игр заменяет компьютер. Причём на компьютере в любую игру можно играть одному.
- ❖ Ребёнок принимает на себя роль компьютерного персонажа. Это помогает ему удовлетворить определённые потребности, которые трудно удовлетворить в реальной жизни (например: стать самым сильным, непобедимым).
- ❖ Столкнувшись с повседневными проблемами, требующими разрешения, подросток уходит от решения этих проблем («уходит от реальности») в виртуальное пространство игры. В игре он может контролировать ситуацию, а для контроля жизненной ситуации ему не хватает опыта и достаточного развития волевой сферы.

## Признаки компьютерной зависимости.

- ❖ Хорошее настроение у ребёнка за компьютером, и ощущение пустоты, раздражения, когда надо заниматься чем-то другим.
- ❖ Невозможно остановить ребёнка, играющего за компьютером.
- ❖ Ребёнок стремится любым способом продолжить деятельность за компьютером.
- ❖ Постепенное увеличение времени, проводимого ребёнком за компьютером, в ущерб другим занятиям – учёбе, домашним делам.
- ❖ Конфликты ребёнка с родителями и близкими из-за игры на компьютере.
- ❖ Предвкушение ребёнком следующего сеанса «жизни» в виртуальном мире, что улучшает настроение ребёнка.
- ❖ Уменьшение социальных контактов у детей. Интересны друзья, которые тоже участвуют в компьютерных играх.
- ❖ Нарушение режима дня: днём сонливость, ночью бессонница.
- ❖ Ухудшение успеваемости в учебном заведении. Потеря мотивации к учёбе.
- ❖ Нарушение режима питания. Ребёнок забывает кушать, или ест то, что попадает в руки не отходя от компьютера.
- ❖ Нарушения в личностной и эмоциональной сфере, которые сопровождаются пониженным фоном настроения.
- ❖ Повышенная тревожность и агрессия ребёнка.

## Качества личности ребёнка, склонного к формированию компьютерной зависимости.

- ❖ Отсутствует способность адекватно выражать свои чувства.
- ❖ Заниженная самооценка или неадекватно завышенная.
- ❖ Повышенная уязвимость к критике, или неадекватно высокому уровню взрослых или группы детей.
- ❖ Переживание чувства стыда или вины.
- ❖ Страх быть отвергнутым другими.
- ❖ Пассивная жизненная позиция, отказ от принятия решений.
- ❖ Страх одиночества и желание его избежать.
- ❖ Социальная неприспособленность: узкий круг общения или поверхностное общение с многими.
- ❖ Пониженный фон настроения, состояние депрессии.
- ❖ Неумение делиться своими переживаниями с окружающими.
- ❖ Импульсивность поступков.
- ❖ Неумение планировать своё время.
- ❖ Неспособность добиваться поставленных целей.
- ❖ Неумение говорить «нет», и как следствие крайняя несамостоятельность.
- ❖ Ощущение неудовлетворённости своей жизнью.