

Компьютерная зависимость

Рекомендации для родителей
(Как общаться со своим
«зависимым» ребенком)

Психолог авиатехникума Соколова Н.Н.

Что такое компьютерная зависимость?

Виды зависимости:

- **Сетеголизм** (зависимость от Интернета, в частности от социальных сетей)
- **Киберрадиация** (зависимость от компьютерных игр)

В компьютерной зависимости способом общения с людьми является компьютер.

Он становится основным проводником между человеком и внешним миром, основным источником общения.





Для юношей и девушек общение является необходимым условием полноценной жизни и источником развития личности.

Если в жизни человека существуют проблемы в общении, то компьютер дает ему возможность заменить реальное общение на виртуальное.

*Основная проблема в том, что зачастую это - **псевдообщение.***



- ПРИВЕТ!
БУДЕМ ДРУЖИТЬ?...

Современная компьютерная индустрия научилась эффективно удовлетворять ключевые потребности человека. Если рассмотреть **пирамиду потребностей по А. Маслоу**, то компьютер, если не считать уровень базовых физиологических потребностей, **в состоянии удовлетворить все остальные уровни:**

➤ **Потребность в безопасности**
(анонимность дает иллюзию защищенности)

- **Потребность в социальной принадлежности** (вступление в соцсетях в группы людей со сходными интересами создает иллюзию единения, дружбы)
- **Потребность в уважении, признании** (рейтинги, «лайки»)
- **Потребность в самореализации** (победа в играх, возможность быть творческим, эрудированным благодаря Интернету)



**В юношеском возрасте также
проявляется потребность в
независимости и самостоятельности в
принятии решений, потребность в
удовольствии**

**И если у юноши есть какая-то
неудовлетворенная потребность, то
компьютер часто становится
единственной возможностью для
этого. Тогда и появляются
предпосылки для формирования
зависимости.**

Зависимость формируется по алгоритму:

1-й шаг. Компьютер – это способ удовлетворения какой-то потребности.

2-й шаг. Компьютер – основной или даже единственный способ удовлетворения большинства жизненных потребностей.

3-й шаг. Компьютер сам становится потребностью, более приоритетной, чем базовые потребности.

Признаки компьютерной зависимости

- **Повышение эмоциональности, возбуждение при виде компьютера**
- **Раздражительность, снижение тонуса при отсутствии компьютера.**
- **Шантаж, конфликты в ответ на запрет компьютера**
- **Предпочтение компьютера другим видам**



- **Снижение успеваемости**
- **Отказ от выполнения домашних обязанностей**
- **Нарушения сна, ухудшение самочувствия**
- **Проведение ночи за компьютером**
- **Злоупотребление кофе, энергетиками**
- **Пренебрежение личной гигиеной**
- **Еда за компьютером или забывание о еде**



**Если признаков
*более 3-х***

**и проявляются они
регулярно, то стоит обратить
на это внимание**

Часто родительский стиль общения со своим ребенком становится одной из причин формирования *компьютерной зависимости:*

- **Негативные ярлыки, оценки –**
«У тебя не получится»,
«Ты бездарь»

- **Ирония, язвительность –**
«Ну ты же у нас самый умный!»
- **Приказы, угрозы – «Быстро**
замолчи! Выключи сейчас же!»
- **Соревнование-сравнение –**
«Мне бы твои проблемы!»

- **Непрошенные советы – «Вместо того чтобы... иди лучше делом займись!»**
- **Глобальные обобщения – «Вечно ты все забываешь! Ты никогда меня не слушаешь!»**
- **Вопросы, на которые невозможно ответить – «Ты, что издеваешься? Ты это специально?»**

Высказывание студентов (что говорят родители своим детям):

- **Опять играешь? Закругляйся и садись за уроки!**
- **Хватит уже сидеть за компьютером**
- **Быстро выходи из-за компьютера**
- **«Не порти глаза, иди делай уроки. Мы в наше время не сидели за компьютером, а сидели часами в библиотеке и гуляли. Не получишь образования - дворником пойдешь работать»**
- **«Говорят, что долго сижу за компьютером, постоянно ругают»**

- **Мама – если я долго не выхожу из-за компьютера, начинает говорить, что припомнит мне это, давит всяко раз но**
- **Мама: «Денег не получишь на карманные расходы! Папа – интернет отключу!»**
- **Обычно так: «Уроки сиди учи, а не играй», раздражает это. Мама говорит абсолютно каждый день по 100 раз и этим выбешивает и выводит на конфликт**

**Как бы я вытаскивал своих детей
из-за компьютера
(высказывания студентов):**

- **нужно просто с самого детства приучать детей к правильным решениям и уделять им больше внимания. На детей не стоит кричать и бить их, так как они еще больше ничего не поймут и возненавидят родителей**
- **родной, мне нужна твоя помощь очень срочно. Твои игры могут подождать, а реальная жизнь – нет**
- **я бы подошла и спокойно, ласково сказала – выключай!**

- **давай доигрывай, и нужно заниматься другими делами, я бы не говорила в грубой форме**
- **с самого рождения я буду развивать своего ребенка к интересам жизни. Путешествовать, ходить в театры и развивать его духовно.**
- **я бы привела его в спортивную секцию, чтобы у него как можно меньше оставалось времени на бесполезные вещи, как компьютер**
- **просил бы вежливо 1 раз, 2-ой тоже, а на 3-й - по шее.**

Что мы говорим?

Что они слышат?

"Ты сошел с ума с этим компьютером! Вырастешь дебилом!"

"Мы можем тебя любить — только без компьютера! А с компьютером ты — наш позор!"

"Я накажу тебя, если ты без спроса включишь компьютер!"

"Я уничтожу тебя и твой компьютер! Я добьюсь полной и безоговорочной победы над тобой! Будешь знать, кто здесь хозяин!"

"Хотя папа теперь живет отдельно от нас, зато у тебя есть компьютер!"

"Удовольствие надо получать любой ценой!"

Что делать?

**1. Провести анализ игр, интернет-ресурсов, которые увлекают вашего ребенка. Сыграть в них хотя бы раз.
(Какие потребности это удовлетворяет?)**

2. Провести анализ семейной ситуации. (Что заставляет вашего ребенка испытывать трудности в удовлетворении этих потребностей? Какие у него были потребности в более раннем возрасте?)

3. Сделать шаг навстречу к своему ребенку. (Помочь организовать досуг, наладить контакт в семье)

Предлагаю попробовать вот так:

Вместо: ***«Встань из-за компьютера!»***

Сказать: ***«Привет, как твои дела? Что нового?»***

Вместо: *«Займись делом!»*

Сказать: *«Слушай, я так соскучилась!
Давай что-нибудь придумаем
вместе!»*

Вместо: *«Уроки иди учи, а не играй»*

Сказать: *«Выучи, пожалуйста, уроки, а в выходные устройм пикник, можешь пригласить своих друзей»*

Высказывание студентов о воспитании своих будущих детей:

- **Я буду дарить своим детям только любовь и ласку**
- **Детей надо хвалить, а не только ругать. Детство быстро заканчивается, и нужно постараться, чтобы у ребенка осталось как можно больше радостных воспоминаний из детства**
- **Я постараюсь, чтобы мой ребенок доверял мне, говорил о том, что его беспокоит**
- **Я считаю, что я буду хорошей заботливой и понимающей мамой. Я уже люблю своего будущего ребенка!**

***Позитивного общения Вам,
уважаемые родители,
с Вашим ребенком!***