

# Проблемы компьютерной зависимости



*Компьютер-мясорубка для информации.  
Компьютер-это резонатор того интеллекта,  
с которым человек к нему обращается.*

*В.Г.Кротов*

Одной из проблем современного информационного общества являются новые для педагогики проблемы – **игромания** и **компьютерная зависимость**. Это увлечение компьютерными играми, интернет-технологиями, игровыми автоматами, азартными играми. Игромания – увлечение или болезнь? Психиатры утверждают – игромания лечится, но бороться с зависимостью нужно на ранней стадии. Болезнь начинается с привязанности к компьютерным играм, которая превращается в патологию. Игра – это взаимодействие. И не важно с кем: с людьми, компьютером или же с самим собой.

## **Критерии, определяющие начало компьютерной зависимости:**

- *беспричинные частые и резкие перепады настроения от подавленного до эйфорически - приподнятого;*
- *болезненная и неадекватная реакция на критику;*
- *нарастающая оппозиционность к родителям, друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;*
- *ухудшение памяти, внимания;*
- *снижение успеваемости, прогулы занятий;*
- *уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;*
- *пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка,*
- *появляющаяся изворотливость, лживость;*
- *неопрятность, неряшливость нехарактерные ранее;*
- *приступы депрессии, страха, тревоги.*

## **Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком**

- Для того чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они сами должны хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться.
- Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.
- Через каждые 20-30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв.
- Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5 - 2 часов в сутки.
- Если ребенок посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе (зале) он бывает и с кем там общается.
- Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.
- Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.
- Контролируйте, какие именно Интернет - сайты посещает ваш ребенок.

**Подробнее о методах и приемах  
профилактики компьютерной зависимости  
можно ознакомиться на Интернет – сайтах:**

- <http://www.net196.soes.ru/>
- <http://www.BestReferat.ru/>
- <http://www.baby.com.ua/>
- <http://www.Le-Mon.ru>
- <http://www.add.net.ru/>
- <http://www.med.resource.ru>
- <http://www.DJV.ru>
- <http://www.родитель.ru/>