Памятка для родителей «Зависимость от компьютера что ЭТО??»

**Что же такое зависимость???**

***Зависимость***- стремление человека уйти от окружающей его реальности изменяя свое психические состояние, используя для этого опьяняющие вещества (алкоголь, наркотики, одурманивающие вещества и т.д.) и даже деятельность ( работа, азартные игры, пищевая зависимость и д.р.)

**КОМПЬЮТЕР ЭТО ЗАМЕНА НАСТОЯЩЕЙ РЕАЛЬНОСТИ НА НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ, КОТОРАЯ ЛУЧШЕ НАСТОЯЩЕЙ.**

Он отрывает от окружающего мира, способствует уходу в виртуальный квазимир, нарушает формирование абстрактного мышления, снижает или исключает потребность в чтении, формирует "клиповое сознание".

Главным образом, зависимость от компьютеров выражается в двух основных формах:

* Интернет-зависимость (Интернет-аддикция);
* чрезмерная увлеченность компьютерными играми (кибераддикция).

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА????

***Признаки компьютерной зависимости:***

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;

- ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;

 - ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;

 - ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;

- ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;

 - у ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;

- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

***Факторы, способствующие привыканию ребенка к компьютерной игре:***

- наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- отсутствие ответственности;

- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

***Факты, которые должны насторожить родителей:***

- ребенок начал есть, пить, учить уроки, не отходя от компьютера;

 - ребенок начал проводить ночи за компьютером;

- ребенок начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть за компьютером;

- как только ребенок возвращается домой, то сразу направляется к компьютеру;

- ребенок забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);

- ребенок находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;

 - ребенок шантажирует, угрожает, если ему запрещают играть на компьютере.

**СЕТЕГОЛИКИ – КТО ЭТО????????**

Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12-14 часов в стуки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах.

 Люди всегда нуждались и нуждаются в самовыражении. Особенно в возрасте 13-17 лет. За не имением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику, снижает инстинкт самосохранения в реальности.