

Загальні ознаки комп'ютерної залежності



Останнім часом в наше життя стрімко увійшли новітні технології, які активно впливають на соціальні та психологічні процеси в суспільстві. Миттєва передача даних і пошук потрібної інформації, підтримка зв'язку з друзями, покупки, он-лайн ігри, кіно та багато інших зручностей – все це досягнення сучасних технологій, якими активно користується людство.

Згідно із висновками міжнародних аналітиків, український Інтернет – один з найдинамічніших і швидкозростаючих сегментів мережі в світі. За кількістю інтернет-користувачів Україна посідає 33 місце в світі.

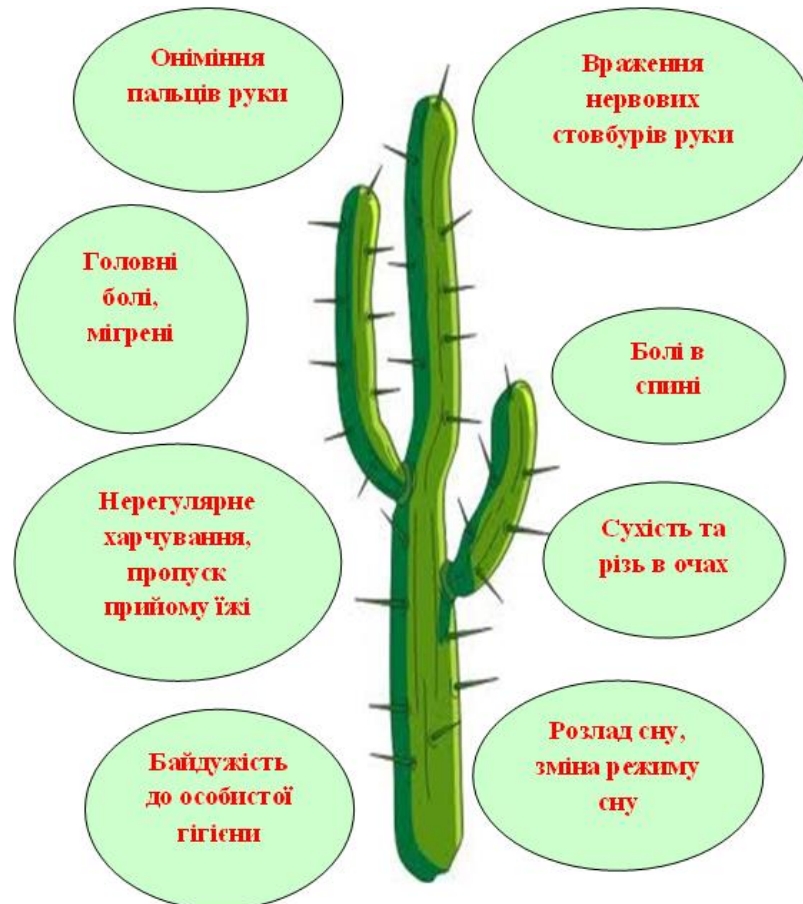
Однак така ситуація має і зворотній бік. Наприклад, надмірне захоплення комп'ютером поступово підриває фізичне та психічне здоров'я, руйнує нервову систему і в результаті робить людину не лише хворою, але і самотньою.

Психологічні симптоми інтернет-залежності:

- Людині важко самотійно відірватись від роботи або гри на комп'ютері;
- Якщо хтось або щось відволікає від комп'ютера, людина відчуває сильне роздратування;
- Прийшовши додому або прокинувшись зі сну першим ділом вмикає комп'ютер;
- Нездатність спланувати завершення сеансу роботи або гри (ще трошки, ще 5 хвилин);
- Час проведений за комп'ютером змушує залежного відкласти або ігнорувати домашні справи, роботу, навчання, зустрічі, домовленості;
- Постійний пошук грошей на придбання ігор, обладнання, оплати Інтернету;
- Завжди є пояснення і виправдання власної пристрасті перед іншими. Дитина обманює, дорослий імітує бурну діяльність;
- Відчуття емоційного піднесення, ейфорії під час роботи на комп'ютері;

- Справи поза комп'ютером викликають пригнічений стан (абстиненція);
- Обговорюється комп'ютерна тематика завжди і зі всіма, хто щось розуміє з даного питання.

Фізичні симптоми інтернет-залежності:



Першi ознаки iнтернет-залежностi пiдлiтка:

- пропуски занять через комп'ютерну гру чи вiртуальне спілкування в мережi iнтернет;
- просиджування за комп'ютером уночi;
- приймання їжi за комп'ютером;
- вiдсутнiсть iнших захоплень, крiм комп'ютерних iгор; та вiртуальних пошукiв у мережi iнтернет
- вiддавання переваги вiртуальному спілкуванню;
- загальний час, проведений за комп'ютером та у мережi, перевищує час виконання домашнiх завдань, прогулянок, спілкування з батьками i однолiтками, iнших захоплень;
- дитина не уявляє, чим себе зайняти, коли комп'ютер зламався;

- конфлікти з батьками та їх шантажування у відповідь на заборону проводити час за комп'ютером.

Рекомендації батькам щодо профілактики інтернет-залежності підлітків

- Розміщуйте комп'ютери з Інтернет- з'єднанням поза межами кімнати вашої дитини;
- Поговоріть зі своїми дітьми про друзів, з якими вони спілкуються онлайн, довідайтесь як вони проводять дозвілля і чим захоплюються;
- Цікавайтесь які веб-сайти вони відвідують та з ким розмовляють;
- Вивчіть програми, які фільтрують отримання інформації з мережі Інтернет, наприклад, Батьківський контроль в Windows;
- Наполягайте на тому, щоб Ваші діти ніколи не погоджувалися зустрічатися зі своїм онлайн-другом без вашого відома.;
- Навчіть своїх дітей ніколи не надавати особисту інформацію про себе та свою родину електронною поштою та в різних реєстраційних формах, які пропонуються власниками сайтів;
- Контролюйте інформацію, яку завантажує дитина;
- Цікавайтесь, чи не відвідують діти сайти з агресивним змістом;
- Навчіть своїх дітей відповідальному та етичному поведженню в онлайні. Вони не повинні використовувати Інтернет-мережу для розповсюдження пліток, погроз іншим, хуліганських дій;
- Переконайтеся, що діти консультуються з вами, щодо будь-яких фінансових операцій, здійснюючи замовлення, купівлю або продаж через Інтернет-мережу;
- Інформуйте дітей стосовно потенційного ризику під час їх участі у будь-яких іграх та розвагах;
- Розмовляйте як з рівним партнером, демонструючи свою турботу про суспільну мораль.

Шановні батьки!

Використовуючи ці рекомендації, Ви маєте нагоду максимально захистити дитину від негативного впливу всесвітньої мережі Інтернет. Але пам'ятайте, Інтернет, це не тільки осередок розпусти та жорстокості, але й найбагатша в світі бібліотека знань, розваг, спілкування та інших корисних речей. Ви повинні навчити свою дитину правильно користуватися цим невичерпним джерелом інформації.

Та найголовніше, дитина повинна розуміти, що Ви не позбавляєте її вільного доступу до комп'ютера, а, насамперед оберігаєте.