

Комп'ютерна залежність

Написав Катерина Федорівна



Сучасне життя важко уявити собі без комп'ютера. Діти готові годинами просиджувати за монітором, граючи у рольові ігри. Чи задумуються вони, що віртуальний світ комп'ютерних ігор може заманити гравця до цілком реальної пастки? Тоді під загрозою опиняється все: навчання, стосунки з батьками, друзями.

Термін «комп'ютерна залежність» вперше був використаний в 1990 році. Психологи її класифікують як форму емоційної «наркоманії». Для залежного підлітка стає важливим не результат гри, а її процес, у якому він втрачає контроль над часом.

Головною причиною виникнення комп'ютерної залежності у дітей психологи вважають недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками та однолітками. Ігри для них – це шлях самоствердитися, бо у віртуальному світі все залежить тільки від твого уміння грати, а не від особистих якостей та умінь. Виникає ілюзія, що ти чогось досягаєш, а в житті може бути навпаки.

Перші ознаки комп'ютерної залежності:

- пропуски шкільних занять через гру вдома або відвідування комп'ютерного клубу;
- просиджування біля комп'ютера у нічний час;
- приймання їжі під час комп'ютерної гри;
- асоціювання себе з героями комп'ютерних ігор;

Комп'ютерна залежність

Написав Катерина Федорівна

— брак інших захоплень, окрім комп'ютерних ігор;

— перевага комп'ютерних ігор перед спілкуванням;

— загальний час, проведений за грою, перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкування з батьками й однолітками, інших 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.

Набагато зменшують ризик пристрасті до гри цікаве життя, знання, розуміння того, що алкоголь, наркотики та надмірне захоплення іграми – це все кільця одного ланцюжка, кінцевий пункт якого – повна самоліквідація особистості. Імунітетом тут мають бути чуття міри та відповідальності. Народну мудрість «що занадто, то нездорово», варто пам'ятати кожному.

За матеріалом: [Реальність проти віртуальності](#)