

Уважаемые родители, данный буклет даёт рекомендации по предупреждению игровой зависимости у детей и подростков

Наши дети все чаще превращаются в «рабов» компьютеров. Естественно, из современной жизни нельзя исключить компьютер, да и сами компьютерные игры являются одним из средств самоутверждения ребенка. Но беда наступает тогда, когда ребенок начинает «заигрываться», не умея отстраниться от игры.

Компьютерная зависимость — особый вид взаимоотношений между человеком и компьютером. Специфическая эмоциональная привязанность человека к техническим средствам.

Другое название явления – игровая аддикция.

Компьютерная зависимость — особый вид взаимоотношений между человеком и компьютером. Специфическая эмоциональная привязанность человека к техническим средствам.

Ситуации, которые для родителей являются тревожными:

Ребенок более 8-10 часов проводит за компьютером.

Раздражается, реагирует агрессивно, если родители делают замечания, когда ребенок сидит за компьютером.

Не замечает времени, проводимое за компьютером (если его оторвать от любимого занятия, он может быть сильно удивлен: «Как, неужели уже вечер?...»).

Часто не может удержаться от покупки новой компьютерной игры.

Большую часть карманных денег тратит на Интернет ил поход в компьютерный зал.

Может все выходные провести за компьютером.

Ребенок способен часами просидеть за компьютером, забывая поесть, сходить в туалет, его перестает интересовать его внешний вид.

Появление бессонницы, нарушение сна.

Предпочитает общение в чате живому общению. Перестает общаться с друзьями, его перестают интересовать прежние увлечения.

Старается сесть за компьютер каждый раз, когда у него плохое настроение, его обидели.

Основные формы проявления компьютерной зависимости

Компьютерная зависимость возникает как форма подмены физической реальности – реальностью иллюзорной, искусственной. В этой виртуальной реальности большинство потребностей человека выполняются легче, требуют меньше усилий и связаны с меньшим риском. Зато достигнутые результаты также иллюзорны и «виртуальны»

Наиболее *подвержены* компьютерной зависимости те люди, которые по каким-то причинам не умеют достигать удовлетворительных результатов в настоящем, физическом мире. Так же, как наркотики, алкоголь, виртуальная реальность дает человеку соблазн убежать от непреодолимых трудностей физического мира в мир вымышленный

Многие формы компьютерной зависимости выглядят таким образом, что не вызывают тревоги у окружающих. Зачастую «компьютерный наркоман» даже поощряется, его постоянная потребность общаться с компьютером расценивается как признак ума, таланта, трудолюбия

Первый признак начинающейся зависимости от компьютера- агрессивная реакция на попытки оторвать человека от компьютера. Если Ваш ребенок злобно огрызается в ответ на предложение закончить играть, или писать письма по Интернету, или даже делать уроки на компьютере- это первый сигнал тревоги.

Дальнейшее развитие компьютерной зависимости выражается в *потере чувства времени*. Присаживаясь за компьютер, ребенок забывает о часах. Если же его оторвать от любимого занятия. Он может быть сильно удивлен: «Как, неужели уже вечер?...». На данном этапе возможны следующие *телесные признаки*: сухость и жжение в глазах, онемение и боли в запястьях и в пальцах рук (особенно в мизинцах), боли в спине, головные боли

«Компьютерные радости» вытесняют собой реальные физиологические потребности в сне, еде, движении. Если ребенок способен часами просидеть за компьютером, забывая поесть, сходить в туалет, его перестает интересовать его внешний вид, сон- это является сигналом опасности.

Чтобы защитить ребенка от игромании...

Уделяйте ребенку внимание, несмотря на свою занятость. Стройте свою жизнь так, чтобы у вас обязательно было время на ежедневное общение с ним. Если трудно наладить контакт – идите к специалистам за советом, почитайте умные книги.

Не окружайте его чрезмерной опекой. Одергивайте себя, если лишний раз хочется “подтянуть ему штанишки”.

Контролируйте его. Но не диктуйте условия. Вводите правила, обсудив их с ним, обосновав и лучше – вместе их приняв.

Не спешите усаживать маленького ребенка за компьютерную игру: чем позже – тем лучше. Пусть он сперва познакомится с компьютером как с рабочим инструментом.

С точки зрения медиков, за компьютером подросток должен проводить не больше 45 минут в день.

Вовлекайте ребенка в домашнюю жизнь. У него должны быть какие-то обязанности: сходить за хлебом, помыть посуду, выгулять собаку...

Помогите ему подобрать увлечение по вкусу (помимо компьютера): спортивную секцию, курсы английского, театральную студию, музыкальный клуб... Досуг подростка должен быть организован. Для компьютера физически должно не хватать времени.

12-13 лет подростку необходимо расписание: когда играет, когда идет в секцию, когда садится за уроки, когда смотрит телевизор. Его можно зафиксировать на бумаге, можно просто проговорить.

МБОУ СОШ п. Де-Кастри

Рекомендации педагога-психолога родителям по профилактике компьютерной зависимости у детей и подростков

Разработала и составила:

педагог-психолог

Шконда Э.А.