

## Рекомендации педагога-психолога по профилактике компьютерной зависимости

**Компьютерная зависимость** – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

**Выделяют психологическую и физиологическую зависимость.**

**Особо распространенным и опасным считается:**

- чрезмерное увлечение работой в сети Интернет;
- поглощённость общением и играми on-line;
- зависимость от компьютерных игр.

**Помните!** Существенной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей и подростков является правильное воспитание.

Будьте внимательны к своему ребенку. Гораздо легче предупредить появление и развитие компьютерной зависимости, чем потом с ней бороться.

**Первоначально необходимо выявить причины чрезмерного увлечения компьютерными играми, Интернетом.**

**От чего или кого бежит ребенок в виртуальный мир? Чего или кого ему не хватает?**

### Памятка для родителей:

1. Стремитесь максимально участвовать в жизни вашего ребенка. Проявляйте интерес к его увлечениям и склонностям, поощряйте во всех начинаниях. Тем самым вы будете способствовать успешной реализации ребенка в различных сферах – учеба, социуме, творчестве, спорте.
2. Старайтесь разнообразить круг интересов и занятий вашего ребенка. Это будет способствовать удовлетворению острой потребности подростка в самовыражении в социально приемлемой форме.
3. Стремитесь вовлечь ребенка в ту деятельность, которая тоже способствует получению удовольствия, положительных эмоций, но без использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). Это может быть совместное проведение свободного времени-поездки, прогулки, занятия спортом, танцами, семейными праздниками и т.д.
4. Постоянно подчеркивайте полноту жизненных проявлений в реальности и однобокость переживаний в режиме on-line. Стремитесь формировать у ребенка понимание того, что компьютер – лишь часть нашей жизни, а не альтернативный мир.
5. Используйте «живое» общение. Следует больше общаться с детьми на волнующие их темы. При этом рекомендуется занимать позицию, равную подростку. Это будет способствовать как профилактике рисков, связанных с ИКТ, так и развитию доверительных взаимоотношений.
6. Следите за тем, чтобы ваш ребенок уделял должное внимание физическим нагрузкам. Выявлено, что компьютерная зависимость реже появляется у подростков занимающихся спортом.
7. Необходимо формировать навыки культуры работы с современной техникой, с компьютером. Целесообразнее это осуществлять личным примером. При этом следует делать акцент на том, что компьютер является лишь рабочим инструментом, помощником в выполнении учебных заданий, проектов в выполнении учебных заданий, проектов, во взаимодействии с недоступными в данный момент людьми, а не основным средством проведения досуга. Это позволит снизить самооценку общения с компьютером.
8. Старайтесь строго контролировать и дозировать использование детьми ИКТ в досуговой деятельности, при подготовке домашних заданий.
9. Возможно заключение с ребенком так называемого договора об использовании компьютера, Интернета. При этом обе стороны должны строго соблюдать его пункты.
10. Никогда не торгуйтесь с ребенком: «Сначала сделаешь уроки, а потом можешь поиграть».
11. Всегда оговаривайте время игры ребенка на компьютере и точно сохраняйте эти рамки. Количество времени следует выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка.

12. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.
13. Если у ребенка уже сформировалась компьютерная зависимость, то необходимо четко представлять, сколько времени проводит ребенок за компьютером, чем он пренебрегает, каково его физическое и эмоциональное состояние.
14. При наличии чрезмерного увлечения компьютером родителям следует вместе с ребенком обсудить проблему и пути ее решения. Например, определить границы дозволенного, допустимого количества времени использования компьютера.

**При отсутствии положительного результата от принятых мер рекомендуется обратиться к специалистам – психологу, психотерапевту, психиатру.**

### Ребенок и компьютер

Предупреждение компьютерной зависимости

Каждый шестой случай обращения к детскому психологу связан с компьютерной зависимостью, как мы можем оградить от этого своих детей?

#### Психологические симптомы

- нетерпение и ожидание момента сесть за компьютер
- отсутствие контроля над временем
- желание увеличить время пребывания за компьютером
- появление раздражения, гнева, апатии
- неспособность себя занять другими делами

#### Соматические симптомы

- сухость глаз
- отсутствие аппетита
- нервозность
- нарушение сна
- нарушение осанки
- головные боли
- желание есть, не отходя от компьютера



#### Рекомендации

Контроль – первый шаг к успеху. Строго определите время пребывания ребенка за компьютером и точно придерживайтесь этих рамок

Подберите для ребенка увлекательное хобби или занятие для того, чтобы попробовать переключить его интересы на другой вид деятельности.

Не оставляйте без внимания успехи своих детей вне виртуальной жизни.

Проводите с ребенком больше времени, больше разговаривайте с ребенком, гуляйте, не ленитесь играть с ним, ведь никакой, даже самый «крутой» компьютер не заменит живого теллого общения с мамой или с папой.

Уделяйте ребенку внимание. Важно находить время на общение!

### Интернет-зависимость средни наркомании.

Что делать если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?



```

graph TD
    A[Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние] --> B[Выйдите на диалог с ребёнком]
    B --> C[Установите ограничение режима пользования компьютером]
    C --> D[Следите, чтобы за компьютер ребёнок садился только во время отдыха]
    D --> E[Если ребёнок обещает изменить поведение, но не выполняет, необходимо обратиться к специалисту]
    E --> A
    
```

исполнитель: педагог-психолог Колмакова Н.Г.