

# ОСТОРОЖНО, КОМПЬЮТЕР!

*Памятка родителям*



## **Компьютерно-игровая зависимость детей и её профилактика**

**Цель:** привлечь внимание родителей к проблеме «компьютерно-игровой зависимости» у детей.

Современный мир построен на базе компьютерных электронных систем, которые проникли фактически во все сферы деятельности человека. Основным элементом техногенного развития человечества является компьютер. Именно это устройство сегодня решает бесконечное множество поставленных человеком задач. Уже сейчас гораздо сложнее найти работу тем, кто не владеет компьютерной грамотностью, поэтому человек с малых лет учится работать с компьютером.

Но, компьютерно-игровая зависимость за последнее десятилетие приобрела масштаб глобальной эпидемии. Она формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги. Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

### **Признаки компьютерной зависимости у детей:**

- Ребенок не делает уроки, сидит за игрой часами, не оторвать.
- Компьютерные игры предпочитает общению
- Нет других увлечений кроме компьютерных игр
- Общее время, проведенное за игрой превышает время делания уроков, прогулки, другого увлечения.

Хотя термин «компьютерная зависимость» все еще не признан на международном уровне, существует ряд диагностических критериев, помогающих определить наличие патологического пристрастия по отношению к работе за компьютером. Симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: психические и физические.

Психические признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером, невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведенного за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия.

Важными симптомами компьютерной зависимости являются

смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

Физические признаки компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером. Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером. Физические признаки компьютерной зависимости представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки), пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой).

### **Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:**

- Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми
- Недостаток внимания со стороны родителей
- Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении
- Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного
- Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать
- Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

### **Кто больше зависим от игр на компьютере?**

- Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома
- Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты

На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

## **Профилактика зависимости от компьютерных игр**

Личный пример родителей, если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.

Список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний.

Все должно быть спланировано, чтобы не оставалось свободной минуты.

Использовать компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.

Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать, что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.

Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждать с ребенком те игры, в которые ему было бы по вашему мнению полезнее играть.

Лечение «красотой» реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.

Установка специальных сетевых фильтров, позволяющих контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

### **Важно знать:**

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся — нельзя.

Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом.

Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих.

Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер. Но стоит ли ждать этого «насыщения», особенно, когда речь идет о детях.

Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств. Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.

**Растите ваших детей здоровыми! Оставайтесь родителями, которым не безразлична судьба и здоровье их детей!**