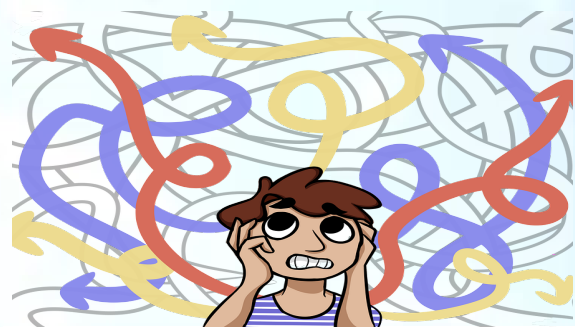


*Уважаемые родители, данный буклет даёт рекомендации по предупреждению игровой зависимости у детей и подростков*

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 и 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.

*МОУ «Романовская СОШ»*

### *Рекомендации социального педагога родителям по профилактике компьютерной зависимости у детей и подростков*



*Разработала и составила:  
социальный педагог*

*В.С. Игнатьева*

*2019 г.*