

Как уменьшить неприятные последствия долгой работы за компьютером?

1. Всегда оговаривайте временные рамки игры на компьютере или в телефоне и точно их соблюдайте.
2. Выбирайте количество времени, исходя из возрастных особенностей ребенка:
 - до 5 лет ребенка вообще не рекомендуется допускать до компьютера или телефона;
 - знакомиться с компьютером и телефоном ребенку можно начинать с 5-7 лет, но не более 15-20 минут в день с перерывами.
3. Если ребенок (подросток) уже склонен к компьютерной (телефонной) зависимости, он может проводить за компьютером (телефоном) 1 час в будний день и 1,5 часа – в выходной, но обязательно с перерывами.
4. Не идите путем насилия и ввода строгих запретов и ограничений, так как если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение может привести к кардинальным поступкам (попытке суицида, уходу из дома, и т.п.).
5. Настройтесь преодолевать болезненное состояние с учетом индивидуальной ситуации и личностных особенностей ребенка.
6. Расскажите о пользе, которую можно извлечь из использования компьютера (телефона).
7. Постарайтесь «стрелялки» и «бродилки» заменять играми, которые развивают логическое мышление.

8. Установите небольшое ограничение режима пребывания за компьютером (телефоном). В случае, если сокращать время постепенно удастся, то идите этим путем до установления нормы.

9. Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом (например, если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам отец должен соблюдать время и не играть по три-четыре часа).

10. Предложите другие возможности времяпрепровождения. У ребенка (подростка) должно быть увлечение, хобби, не связанное с компьютером (телефоном).

11. Составьте список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.).

12. Необходимо проводить профилактические меры по предупреждению компьютерной (телефонной) зависимостей у детей и подростков на уровне семьи и школы. Родители и учителя помогают ребенку *освоить реальный мир*. Важно, чтобы они же обучили детей «правилам безопасности» в виртуальном мире.

При необходимости обращайтесь за помощью к психологу, игромания – это зависимость!

НЧОУ «СОШ – интернат «ФК «Краснодар»

Профилактика игровой и Интернет-зависимости среди школьников

Рекомендации для родителей



Подготовил: Постриган Егор,
обучающийся 10 В класса

Краснодар, 2023

ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ:

КОМПЬЮТЕРНОЙ

- Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
- Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;
- Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок (при игре дети практически не моргают) может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.

Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.

Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.

Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время если ребенок все же встретился с такой информацией, нужно в доступной форме объяснить ему почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а

существование запрета делает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.



Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.

Информационные источники:

1. Малыгин, В. Л. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика. М.: Мнемозина. 2014. 327 с.
2. Куленич, Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2009. И др.