

Как избежать компьютерной зависимости

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.
2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).
3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.
4. Прививать ребёнку семейное чтение.
5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.
6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Обязательно приглашать в гости друзей сына или дочери.
7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время
8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.
11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его к играм своего детства.



12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на вхождение определённой информации.

13. Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

14. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм естественно).

15. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, алкоголя, телевизора? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости.

**ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!
ДЕТИ НУЖДАЮТСЯ В ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ!**



УО «Пелясская СШ с обучением на литовском языке»

Педагог-психолог Матюлевич М.И.
Педагог социальный Олейник И.В.

УО «Пелясская СШ с обучением на литовском языке»

**Профилактика игровой и компьютерной зависимости детей и подростков.
Для родителей.**



Психологи называют компьютерную зависимость разновидностью эмоциональной зависимости, очень похожей на алко – и нарко - зависимость. Она провоцирует ребенка погрузиться в свой вымышленный мир, поверить в собственную легенду о себе и настолько сжиться с ней, что становится практически невозможно нормально существовать в реальном мире. Можно сказать, что это заболевание приводит к раздвоению личности.

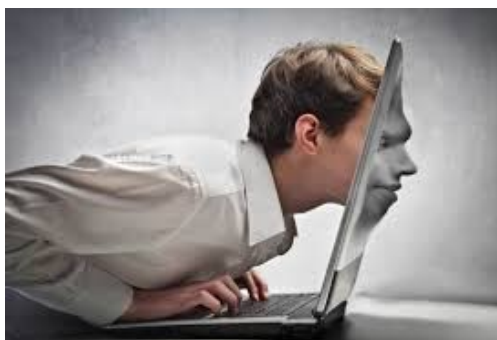
Причины компьютерной зависимости



- отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру;
- дефицит общения в семье, т.е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
- родители не осознают взросления ребенка и не изменяют стиль общения с ним;
- ребенку дома не комфортно, т.к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
- низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
- замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками;
- незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

Стадии компьютерной и игровой зависимости

1. Увлечённость на стадии освоения. В этот период долгое сидение за компьютером не превышает одного месяца, а затем интерес идёт на убыль.
2. Состояние возможной зависимости. Сильная погружённость в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение уровня учебной мотивации, падение успеваемости, повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре.
3. Выраженная зависимость. Ребёнок не контролирует себя, становится эмоционально неустойчивым, в случае необходимости прервать игру начинает сильно нервничать, реагирует эмоционально или никак.
4. Клиническая зависимость. Пребывание за компьютером до 16-18 часов в сутки. Наблюдаются серьёзные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность. Наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении. Отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля.



Компьютерная игра должна:

1. Развивать.
2. Не содержать бранных слов и выражений.
3. Не формировать циничного отношения к действительности.
4. Не содержать агрессивной информации.
5. Не вызывать привыкания к боли, драматическим ситуациям.
6. Не учить противозаконным поступкам.
7. Не уродовать внешний облик человека.
8. Не содержать сексуальной тематики.



Правила техники безопасности для родителей

- Для детей 7-12 лет компьютерная норма составляет 30 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня.
- Для подростков 12-14 лет – можно проводить у компьютера 1 час в день.
- От 14 до 17 лет максимальное время, проводимое ребёнком за компьютером – 1,5 часа в день.
- Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день.

Специалисты СППС
УО «Пелясская СШ с обучением
на литовском языке»
тел. 75-3-24