

Что делать?

Нельзя резко запрещать ребенку играть за компьютером, тем более, если он уже зависим от него. Все шаги должны быть последовательны.

Если вы обнаружили у ребенка компьютерную зависимость, не впадайте в панику. Вы можете испугать его своей реакцией и еще глубже загнать в отрешенное состояние. Проанализируйте ситуацию и составьте план выхода из нее.

Не кричите, не обвиняйте своего ребенка. Он не виноват. В конце концов, не мы ли сами, дали ему однажды в руки гаджет, чтобы занять его на некоторое время?

Найти удачное время для беседы с вашим сыном или дочерью. Ищите причину его ухода в виртуальность.

Предложите ребенку интересные способы провести досуг. Помните, они должны быть созвучны с причиной зависимости. Если робкий ребенок увлекся играми, чтобы почувствовать себя всемогущим, отдайте его в секцию бокса, карате. Если подростку не хватает острых впечатлений в повседневности, предложите вместе в выходной пойти и поиграть в пейнтбол. Там ребенок сможет почувствовать себя все тем же героем, но уже по-настоящему. Если у сына или дочери проблемы с общением, запишите ребенка в театральную студию, на танцевальные курсы, куда угодно, где действует принцип «мы — команда».

Ставьте перед зависимым ребенком цели. И постепенно приучайте его ставить цели самостоятельно и идти к ним.

Не стоит запрещать ему садиться за компьютер или отбирать у него гаджет, пытаясь силой отучить от планшета. Это вызовет агрессию и обиду. А эти чувства не способствуют установлению контакта.

Обозначьте ребенку круг его обязанностей. Уроки, уборка, выгул собаки, вынос мусора. Не бойтесь перегрузить его. Поощряйте за сделанное.

Постарайтесь строго дозировать время, проведенное в игре. А лучше всего найти альтернативное занятие.

Будьте готовы меняться сами. Помните, что в одиночку ему с зависимостью не справиться.

Не расслабляйтесь. Как при лечении алкоголизма или наркомании, у пациента могут случаться рецидивы, срывы.



Государственное учреждение образования
«Сморгонский социально-педагогический

Компьютерная зависимость



Информация для родителей

Виды компьютерной зависимости

Игровая (игромания): человек за час играет в компьютерные игры по сети или индивидуально.

Сетевая: человек не может обойтись без интернет-общения на форумах или в соцсетях.

Серфинг - бесконечное бесцельное бродяжение с сайта на сайт.



Симптомы психологической зависимости от компьютера

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлекаться от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении (протесты, мольбы, ребенок становится нервным и легко раздражительным);
- неспособность контролировать время, проводимое за компьютером;
- забывание о домашних делах, обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;

- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;

- человек предпочитает есть перед монитором;

- куда-то резко подевались реальные друзья, зато стало много виртуальных;

- ребенок трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии;

- ребенок обращен внутрь себя, не замечает или игнорирует внешние события, плохо адаптируется к реальной жизни.



Причины возникновения компьютерной зависимости

- Отсутствие навыков самоконтроля. Не может самостоятельно контролировать свои эмоции.
- Неумение самостоятельно организовывать свой досуг.
- Дефицит общения.
- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.

➤ Низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.

➤ Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.



Компьютерная зависимость может привести к весьма плачевным **ПОСЛЕДСТВИЯМ**:

- Социальная изоляция, отсутствие у ребенка умения общаться и договариваться.
- Нервные и психические расстройства личности – психоз, клиническая депрессия, истерия, шизофрения.
- Сложности с обучением, отсутствие мотивации.
- Асоциальное поведение, отсутствие понимания границ дозволенного, в том числе и законом.
- Заболевания: гастрит, нарушение осанки, геморрой, синдром хронической усталости, истощение всего организма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, миопия, глаукома, «синдром сухого глаза», дальнозоркость, дисплейный синдром.