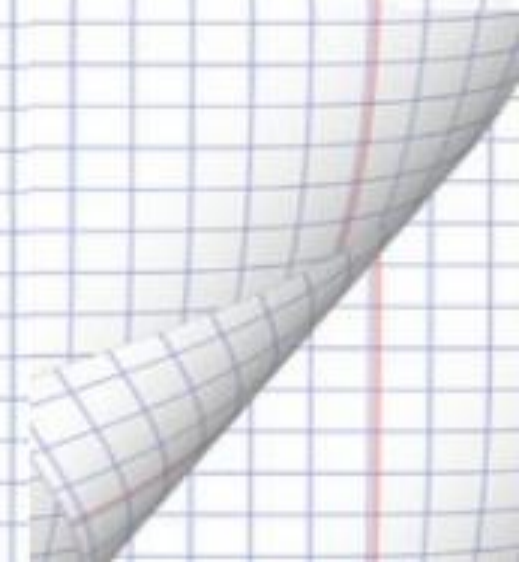




Компьютерно-игровая зависимость у детей и её профилактика





***Компьютер –
основной элемент
техногенного
развития
человечества***





***Компьютерно-игровая
зависимость за последнее
десятилетие приобрела
масштабы глобальной
эпидемии.***





Признаки компьютерной зависимости у детей:

- Неделание уроков, часовое проведение времени за компьютером***
- Предпочтение компьютерных игр общению***
- Отсутствие других увлечений***
- Превышение общего времени игры над всем другим временем***





Симптомы компьютерной зависимости: психические физические

- *«потеря контроля» над временем*
- *невыполнение обещаний себе и другим по уменьшению времени нахождения за компьютером*
- *утрата интереса к социальной жизни, внешнему виду*
- *оправдание собственного поведения и пристрастия*
- *раздражённое поведение при уменьшении времени нахождения за компьютером*





Симптомы компьютерной зависимости

физические:

- ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»

- искривление позвоночника, нарушения осанки



- нарушение питания, хронические запоры, геморрой



Основные причины компьютерной зависимости:

- 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 детей к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного***
 - Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать***
 - Отсутствие увлечений***





Группы основной компьютерной зависимости:

- Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома***
- Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты***
- Дети 12-15 лет - самого зависимого возраста***
- Мальчики. На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков***





Профилактика компьютерной зависимости:

- Личный пример родителей***
- Планирование совместных дел без свободного времени***
- Использование компьютера в качестве поощрения***
- Отслеживание компьютерных игр и поведения ребёнка***
- Обсуждение игр и сайтов***
- Лечение «красотой реальности»***
- Установка специальных сетевых фильтров***





Важно знать:

- Нельзя резко запрещать , отнимать, если ребёнок увлётся компьютерными играми. Делать это надо постепенно.

- Для оценки компьютерной зависимости можно пройти различные тесты в Интернете.

- Не стоит ждать «насыщения» от компьютерной зависимости, когда речь идёт о собственном ребёнке.



- Не все игры вредны. Есть компьютерные игры, способствующие развитию познавательных и моральных качеств.



*Растите ваших детей
здоровыми!*

*Оставайтесь родителями,
которым не безразлична судьба
и здоровье своих детей.*

