



Компьютер можно использовать в мирных, познавательных и в творческих целях. Главное – ребенка увлечь!

Компьютер – для нас
или мы – для него?



www.odnamama.net

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Профилактика компьютерной

зависимости у детей и подростков»

Компьютерная зависимость



Современный ребенок рано знакомится с компьютером. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки домашней техники. Многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за компьютером. В результате, взрослые порой не подозревают, какую информацию черпает их ребенок из компьютера. Они не догадываются, что машина не только становится для ребенка няней или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему родителей, особенно много работающих родителей. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени. Отдельно различают психологическую зависимость от Интернета (*сетеголизм*) и компьютерных игр (*кибераддикция*).

Опасности компьютерной зависимости

- Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения
- На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе
- В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем
- Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм
- Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру
- Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов
- Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу

Чем же так вредна компьютерная зависимость?

- снижается внимание: объем, устойчивость, распределяемость;
- резко снижается работоспособность;
- наблюдаются нарушения социального развития ребенка;
- ухудшается здоровье ребенка;
- повышается риск суицидального и агрессивного поведения.



Причины возникновения зависимости у подростков

- Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье.
- Отсутствие у ребенка серьезных увлечений, не связанных с компьютером.
- Отсутствие друзей.
- Общая неудачливость ребёнка
- Не сформировавшийся стержень характера подростка.



Признаки компьютерной зависимости у детей:

- Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
- Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое,
- Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провёл за компьютером или телевизором;
- На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
- Теряет контроль над временем, проведенным экраном.
- Ребенок начинает кушать возле компьютера.

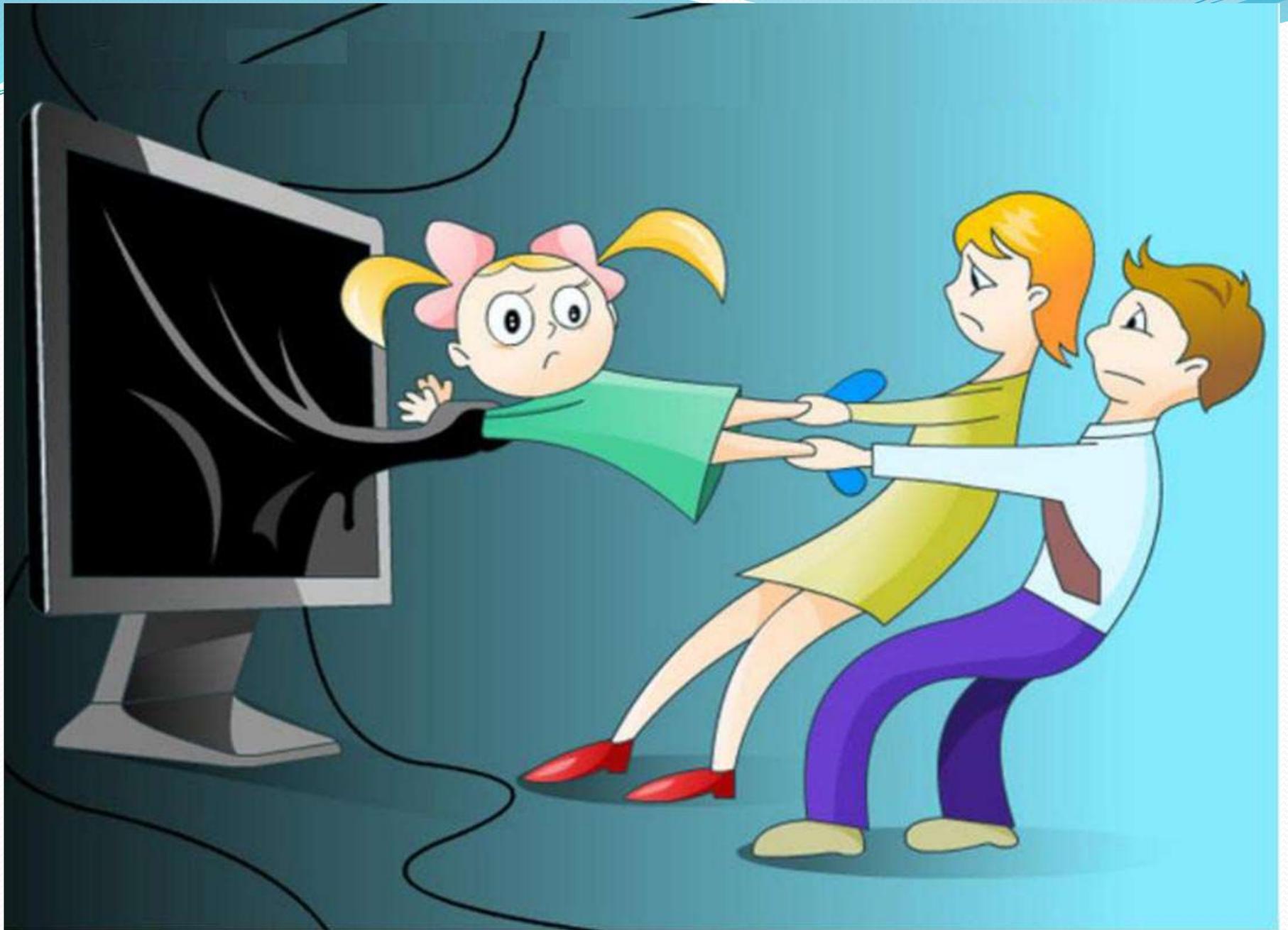


Интернет-зависимость
сродни
наркомании.



Что делать если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?





Выводы

- **Компьютерная зависимость** – явление, набирающее скорость развития в современном информационном и компьютеризованном мире, которое негативно влияет на формирование психики, социальных и физических качеств подростка.
- Наиболее подверженная риску компьютерной зависимости является **категория детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет**, так как в этот период идет первичная социализация подростка, формирование его психики, мировоззрения.
- Чрезмерное пребывание за компьютером способно **нарушать некоторые психические свойства подростков**, а именно коммуникабельность, открытость, желание общения, чувство сострадания. Это приводит к замкнутости, обособленности подростка; утрате интереса к социальной жизни, нарушению межличностных отношений.



Меры профилактики интернет-зависимости

- ◆ Не пытайтесь отнять компьютер
- ◆ Уделяйте внимание ребенку
- ◆ Контролируйте время пребывания в сети
- ◆ Не принимать оправдания
- ◆ Терпеть эмоциональные вспышки подростка, но быть настойчивым
- ◆ Проконсультируйтесь со специалистом или тем, кто знает о компьютерах больше, чем вы
- ◆ Обратитесь к психологу

Рекомендации родителям

- 1. Регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером.**
- 2. Показывать личный положительный пример.**
- 3. Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера**
- 4. Предложить другие возможности времяпрепровождения.**
- 5. Обсуждать игры вместе с ребенком.**

