ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА, ИНТЕРНЕТА, ИГР

Причины возникновения зависимости:

- генетическая предрасположенность;
- слабость, неразвитость психики, силы воли;
- сложности общения в реальном мире. Комплексы;
- уход от проблем в реальности: в интернете и играх можно то, что нельзя в реальной жизни;
- получение неограниченного удовольствия;
- отсутствие хобби и интересных занятий;
- недостаток общения и внимания от окружающих;
- сниженная самооценка.

Признаки зависимости:

- 12 – 14 часов и более проводит за компьютером;
- не контролирует пребывание за компьютером;
- ищет различные способы получить компьютер;
- всепоглощенность компьютером (разговоры, мысли);
- ничем другим не занимается кроме компьютера;

- симптомы отмены (запрета): при запрете пользования закатывает истерику, неадекватное поведение;
- нервный, раздражительный, грубый, частые перепады настроения;
- улучшение настроения при получении компьютера;
- прогуливает школу ради компьютера и др.

Последствия зависимости от компьютера:

- переутомление, головные боли, ухудшение памяти, внимания;
- снижается работоспособность, снижается успеваемость;
- портится зрение, искривляется позвоночник, болит желудочно-кишечный тракт;
- боли во всем теле из-за малоподвижности, ожирение;
- снижение иммунитета без воздуха и прогулок;
- теряются навыки непосредственного общения;
- односторонность развития, снижение кругозора;
- нарушение адекватного восприятия реальности;
- конфликты со сверстниками и учителями;
- психические нарушения: бессонница, депрессия.

Что делать?

- следите за поведением ребенка (возможными симптомами);
- больше общайтесь с ребенком, узнавайте, чем он живет и что его интересует, совместное времяпрепровождение;
- предлагайте альтернативные виды деятельности, увлечение помимо компьютера;
- соблюдайте режим дня;
- не запрещайте – запретный плод еще слаще;
- не награждайте – подкрепляется интерес;
- гигиена: проветривания, перерывы, ограниченное время проведения за компьютером, гимнастика;

- замена деструктивных игр на логические и развивающие игры;
- установление сетевых «фильтров» и времени включения интернет;
- контролируйте – Вы родитель и ответственны за своего ребенка!