

УМЕНЬШАЕМ ВРЕДНОСТЬ (СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ)

Факт	Что делать?
Виртуальный мир затягивает. Самому очень трудно оторваться.	Придумать средство как из него выбираться (другие интересы).
Играю и не могу остановиться.	Таймер, будильник.
Устают глаза.	Давать им отдых, в идеале—избегать перегрузок. Упражнения для глаз.
Трещит голова.	Отдых, перерывы в игре, прогулка на свежем воздухе. Уменьшить или убрать звук.
Позвоночник сваялся в узел, онемение рук, ног.	Подвигаться. Ура физзарядке!
Напрягаешься, то обидно, то злишься, что отрывают.	Договорись, чтоб в определенное время не вмешивались в игру, не отвлекали.
Отключился, отошел от компьютера, а мыслями еще там.	Договорись, чтоб дали время прийти в себя.
Игра закончена, а взвинченность остается.	Сделай паузу! Близкие не виноваты в твоём настроении.

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
- Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;
- Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье.

Компьютерная зависимость

Информация для
родителей



ДЛЯ СПРАВКИ

Более подвержены компьютерной зависимости:

- мальчики,
- люди, погруженные в себя, необщительные,
- неудачливые в каком-либо виде деятельности.

Девочки в меньшей степени рискуют «зависнуть» в играх и виртуальности, так как изначально ориентированы на общение, на живой контакт.

ПРИЧИНЫ

- стойкие внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребенка,
- противопоставление родительских или семейных ценностей ценностям ребенка,
- академическая неуспеваемость и конфликты с учителями,
- неудовлетворенные потребности в общении, самовыражении,
- отвержение сверстниками,
- подражание друзьям,
- отсутствие навыков самоконтроля и контроля со стороны взрослых.



СТЕПЕНИ

1 степень. Увлеченность на стадии освоения. Это овладение компьютером. Застревание за компьютером обычно длится 1 месяц, затем идет на убыль

2 степень. Состояние возможной зависимости. Сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение учебной мотивации, раздражение при необходимости оторваться от компьютера, любимая тема общения— компьютер.

3 степень. Выраженная зависимость. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив. Неряшлив одежде, безразличен ко всему, что не касается компьютера. Пропуски уроков, снижение успеваемости. Рассеянность, полная замена друзей компьютером. Пребывание за компьютером достигает 16-18 часов в сутки.

4 степень. Клиническая зависимость. Необходима помощь психиатра. Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность, импульсивность, истеричность, резкая смена настроения), отсутствие самоконтроля, отсутствующий взгляд, слышание голосов, команд, потеря аппетита, необратимые изменения в мозге.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- 1.Познакомьте ребенка с нормами работы за компьютером.
- 2.Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы).
- 3.Приобщайте к семейным ценностям.
- 4.Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе его проблем.
- 5.Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребенка в дом.
- 6.Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
- 7.Не разрешайте пользоваться компьютером бесконтрольно.
- 8.Осуществляйте цензуру компьютерных игр.

НОРМА ВРЕМЕНИ:

Ребенку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Дети 7-12 лет могут работать за компьютером не более 30 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья—только 10 минут в день. 12-14-летние могут проводить за компьютером 1 час в день. От 14 до 17 лет—1,5 часа. Взрослым—не более 5 часов в день. Причем не ежедневно, а три раза в неделю.