

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Памятка для родителей

Компьютер – быть или не быть?

Профилактика компьютерной и игровой зависимости
у детей

УФА – 2016

Игра дает детям выход избыточной жизненной силы, отдых и разрядку, стремление к главенству, компенсацию вредных побуждений, восполнение монотонной деятельности, подчинение врожденному инстинкту подражания, упражнение в самообладании, удовлетворение невыполнимых в реальной обстановке желаний, осуществляет тренировку перед серьезным делом.

В игре детям и подросткам хорошо. Они сильные, смелые, успешные... Есть и другой важный аспект: ребенок в игре получает власть над миром, практически не прикладывая усилий, используя лишь в качестве аналога волшебной палочки компьютерную мышь. У него создается иллюзия овладения этим миром. Поиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся фрагмент игры.

Это особенно захватывает детей и подростков, которые болезненно ощущают свою неуспешность, испытывающих трудности общения, трудности социальной адаптации, тех, кого привлекает возможность избавиться от своих комплексов, получить сиюминутное удовольствие, представить себя в различных образах.

При несомненном положительном значении компьютеризации следует отметить и негативные последствия этого процесса, влияющего на социально-психологическое здоровье детей и подростков, а именно возникновение компьютерной зависимости.

Зависимость – это непреодолимое желание что-то делать, несмотря на последствия.

Особенности поведения ребенка при компьютерной зависимости:

- Увеличение времени, проводимого за компьютером
- Трудность в прекращении этой деятельности
- Плохое самочувствие в отрыве от компьютера
- Сужение интересов в пользу компьютера
- Уменьшение социальных, реальных контактов в пользу виртуальных
- Снижение продуктивности деятельности, мотивации
- Нарушение режима дня

Симптомы зависимости	
Физические	Психологические
Сухость, покраснение в глазах Боль в спине Головные боли Онемение пальцев рук Снижение аппетита и т.д.	Вранье Искажение количества времени, проводимого за компьютером Агрессия на запрет Нарушение способности контролировать время (опоздание, нарушение биологических часов) и т.д.

Важно! Если нет другой альтернативы в интересах и увлечениях ребенка, кроме компьютера, вкупе с нарушениями в эмоциональной и волевой сферах, то это, скорее, зависимость.

Как не допустить зависимость от компьютера?

- Обеспечьте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы).
- Приобщайте к домашним обязанностям с раннего возраста.
- Установите «Внутрисемейные правила использования Интернета», куда можно включить такие ограничения, как количество времени, затраченное на Сеть, табу на подключение до выполнения работы по дому, ограничения на посещение подозрительных ресурсов или ресурсов, устанавливающих возрастной ценз. Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером один час в будний день и два — в выходной. Обязательно с перерывами.
- Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него событий: радостей и огорчений, проблем и достижений.

•Предложите ребенку другие возможности времяпрепровождения. Например составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т. д.).

•Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.)

•Обратить внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

•Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм.

•Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

•Обязательно поощряйте любые его успехи в «реальной жизни» - в учебе в творчестве, в спорте...

•Используйте компьютер в познавательных и образовательных целях. Воспользуйтесь позитивными возможностями компьютера — предложите ребенку овладеть программированием, веб-дизайном (делать сайты в Интернете), заняться компьютерной графикой, анимацией. При этом желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего и запрещающего, а помогающего.

•В случаях, когда родитель самостоятельно не может справиться с проблемой, необходимо обратиться к психологам, в специализированные центры.

•Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Выработайте вместе с ребенком запрет на вхождение определенной информации. Сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

И помните, что Интернет сам по себе – ни добро, ни зло. Это всего лишь неотъемлемая часть окружающего мира, который становится все более и более цифровым.

Рецепт от любой деструктивной зависимости (будь то компьютер, телевизор, алкоголь или наркотик) - полноценное и гармоничное общение всех членов семьи. А семейная гармония это не Божья благодать, а результат кропотливого труда, терпения и огромного желания растить детей в мире и благополучии.

Автор-составитель:

педагог-психолог Сальманова Анна Висановна