

Родителям о компьютерной и игровой зависимости детей

Основными причинами компьютерной и игровой зависимости могут быть:

1. Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
2. Недостаток внимания со стороны родителей.
3. Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
4. Склонность детей к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
5. Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.
6. Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.
7. Особенности воспитания и отношения в семье (конфликты, безразличие родителей, излишняя увлеченность компьютерными играми самих родителей).

Признаки компьютерной и игровой зависимости:

- Значительное улучшение настроения от нахождения за компьютером, от игр на компьютере (мобильном телефоне);
- Нежелание оторваться от игры на компьютере (мобильном телефоне);
- Если Вы отрываете ребёнка от игры, он испытывает раздражение, проявляет агрессию по отношению к близким;
- Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере (мобильном телефоне);
- Пренебрежение домашними делами в пользу игры в гаджет;
- Пренебрежение личной гигиеной и сном;
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной и игровой тематике;
- Отказ от общения с друзьями.



Опасности компьютерной и игровой зависимости

Компьютер и игры становятся мощным стимулом и главным объектом для общения.

На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем этообщение 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.

Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу, проблемы с осанкой, проблемы с пищеварением.

Компьютерная и игровая зависимость формируются намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость.

Часто ребенок может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной.

Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера.

Могут наблюдаться проблемы с учебой.



Рекомендации родителям:

❖ Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере (мобильном телефоне) и точно придерживаться этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка:

- до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники.

- с 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день).

- для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.

❖ Запрещается игры перед сном.

❖ Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.

❖ Необходимо следить, чтобы игра на компьютере (мобильном телефоне) не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.

❖ Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.

❖ Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).

❖ Приобщайте к домашним обязанностям.

❖ Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.

❖ Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.

❖ Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка.

❖ Стройте отношения в семье на принципах честности, открытости, доверия.

❖ Будьте другом и помощником своему ребенку.

❖ Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.