

## Как предупредить компьютерную зависимость

- @ Поощряйте творческие увлечения ребенка.
- @ Приобщайте ребенка к занятиям спортом.
- @ Воспитывайте в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.
- @ Если ваша работа связана с компьютером и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.
- @ Обговаривайте с ребенком время его пребывания за компьютером. Не ослабляйте контроль.
- @ Предлагайте ребенку альтернативные способы времяпрепровождения - с учетом его интересов и способностей.
- @ Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играет ребенок. Обсуждайте и выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм.



Если ребенок все-таки имеет компьютерную зависимость, то не стоит применять резкие запреты и устанавливать ограничения. В то же время не пытайтесь игнорировать проблему.

Когда самостоятельно справиться с компьютерной зависимостью не удается, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту. Важно вовремя обратиться к психологу или психотерапевту.

- Наши дети должны видеть и знать, что они нам небезразличны. Надо дружить со своим ребенком, находить совместные с ним увлечения — например, рыбалка, футбол на природе, посещение бассейна и многое другое.

В компьютерные игры можно играть вместе. Страйтесь заинтересовать его именно в парных играх.

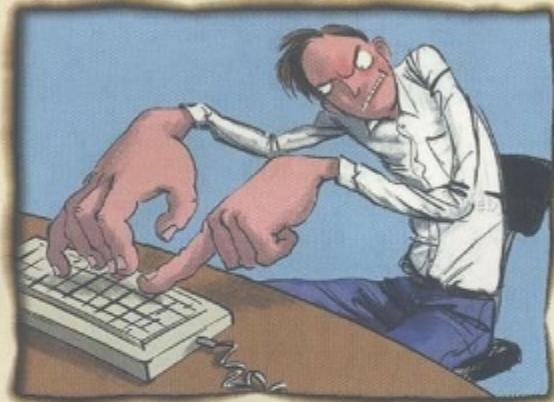
Дайте ребенку понять, что вы тоже разделяете его увлечение, тогда вам проще будет держать под контролем его занятия - так, чтобы он даже не догадывался об этом контроле.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»  
министерства здравоохранения Краснодарского края  
[www.med-prof.ru](http://www.med-prof.ru)



## Компьютерная зависимость

это патологическое пристанище человека к времяпровождению за компьютером. Это болезнь и она не менее серьезна, чем наркомания или алкоголизм. При ней действуют похожие механизмы, несмотря на то, что физически организм не подвергается интоксикации.



### Компьютерная зависимость бывает двух видов

#### Психологическая зависимость

от Интернета. Она проявляется в бесконечном пребывании человека в сети (общение в соц.сетях и на форумах, «блуждание» по сайтам, навязчивое желание проверить электронную почту).

#### Зависимость от компьютерных игр

Одной из особенностей современных компьютерных игр является развитие звуковое и видеосопровождение, которые могут создать ощущение реальности и на время отстранить ребёнка от восприятия окружающего мира.

## ВНИМАНИЕ! Если ваш ребенок

- @ ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- @ прогулял урок, тренировку, так как сидел за компьютером;
- @ приходит домой и сразу садится за компьютер;
- @ находясь за компьютером, забыл поесть, умыться или почистить зубы;
- @ конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет находиться за компьютером.

То это первые признаки развития компьютерной зависимости.

### Признаки УЖЕ СФОРМИРОВАВШЕЙСЯ зависимости

- @ улучшение настроения при работе за компьютером;
- @ не нежелание оторваться от работы или игры на компьютере;
- @ раздражение или даже агрессия при отстранении от компьютера;
- @ неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере;
- @ пренебрежение домашними делами и правилами личной гигиены в пользу компьютера;
- @ отказ от реального общения с друзьями.



## Нарушения здоровья, которые может повлечь за собой компьютерная зависимость

- @ нарушение зрения
- @ повышенная утомляемость
- @ головные боли
- @ боли в спине, в запястье
- @ нарушение сна

А также компьютерная зависимость оказывает выраженное негативное влияние на социальные качества человека: дружелюбие, желание общения, открытость, чувство сострадания.

А вы знаете с кем общается Ваш ребёнок?



### Дети и подростки, склонные к компьютерной зависимости, чаще всего:

- @ имеют пассивную жизненную позицию и пониженный фон настроения;
- @ испытывают трудности при выражении чувств и эмоций;
- @ имеют заниженную или завышенную самооценку;
- @ чувствительны к неодобрению и критике со стороны взрослых или других детей;
- @ склонны к проявлению импульсивности;
- @ имеют узкий круг общения;
- @ несамостоятельны в принятии решений в реальной жизни.