



«Как отучить ребенка от компьютера»

Педагог-психолог Попова С.С.



Основные признаки того, что ваш ребенок – игроман или жертва интернет-зависимости:

Он стал меньше общаться на отвлеченные темы.

Его не интересуют учеба, он перестал посещать секции, или делает это крайне неохотно.

Все свободное время ребенок проводит за компьютером.

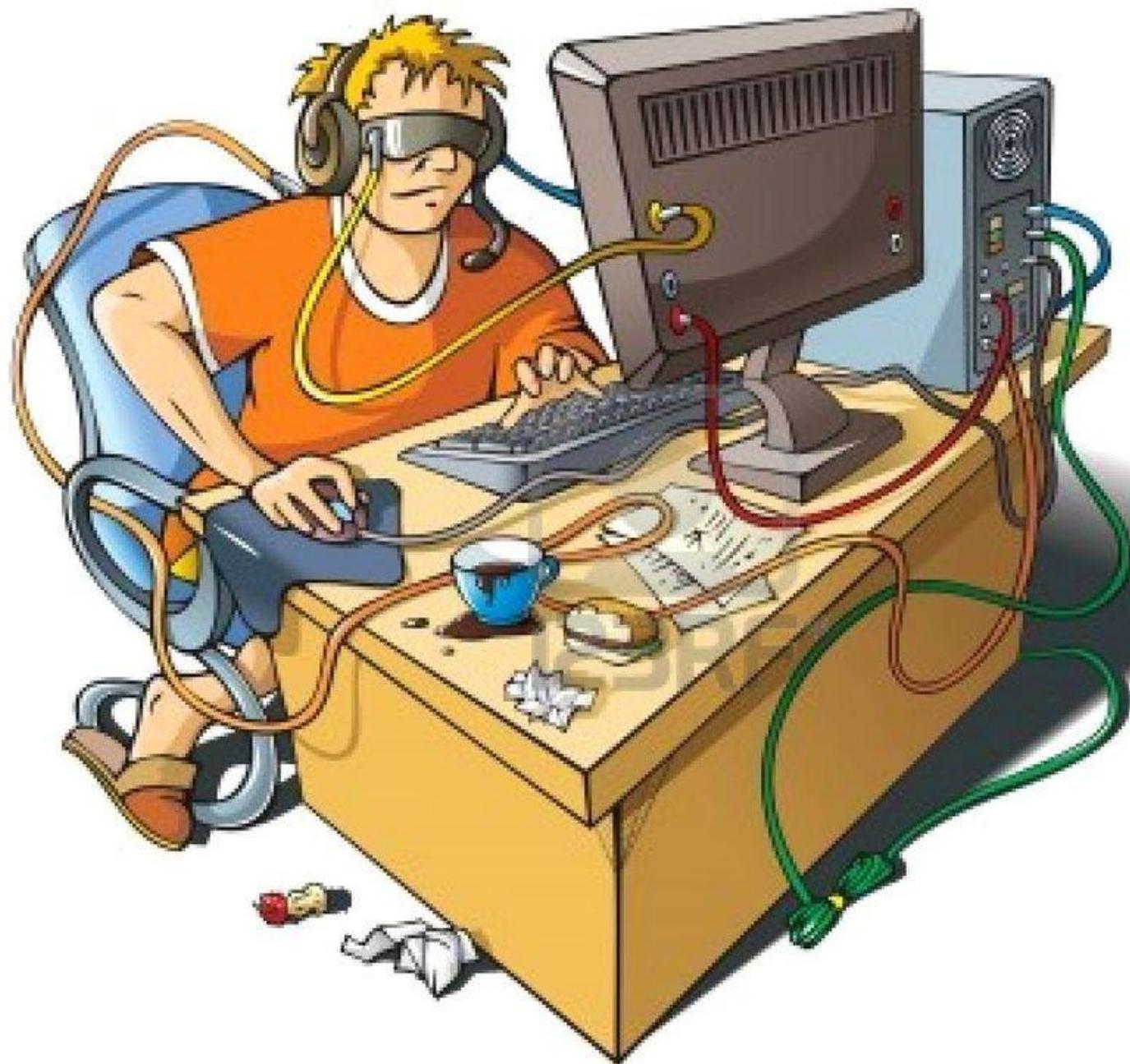
Ребенок стал более раздражительным, у него часто и без причины меняется настроение – от возбужденности он легко переходит к депрессивной хандре.

Основные признаки того, что ваш ребенок – игроман или жертва интернет-зависимости:

Он не умеет контролировать свое время, проведенное за компьютером. Ребенок перестал следить за собой - без напоминания он может забыть умыться, почистить зубы, переодеться.

У него не осталось друзей. Он почти ни с кем не общается.

- У вашего чада «пробелы в памяти». Страдает краткосрочная память, он может не вспомнить, что говорил или обещал несколько часов назад.**
- Не знает чем себя занять, если его любимая игрушка – компьютер сломалась.**



Последствия:

- Социальная изоляция, отсутствие у ребенка умения общаться и договариваться со сверстниками и окружающими.
- Нервные и психические расстройства личности – психоз, клиническая депрессия, истерия, шизофрения.
- Сложности с обучением, отсутствие мотивации.
- Ассоциальное поведение, отсутствие понимания границ дозволенного, в том числе и законом. Как следствие – ребенок может стать на преступный путь.
- Заболевания: гастрит, нарушение осанки, геморрой, истощение всего организма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, миопия, глаукома, «синдром сухого глаза».



Советы психолога

1. Если вы обнаружили у ребенка компьютерную зависимость, не впадайте в панику.

2. Не кричите, не обвиняйте своего ребенка. Он не виноват.

3. Найти удачное время для беседы с вашим сыном или дочерью. Ищите причину его добровольного ухода в виртуальность.

4. Предложите ребенку интересные способы провести досуг.



Советы психолога:

5. Ставьте перед зависимым ребенком цели.
6. Не стоит запрещать ему садиться за компьютер или отбирать у него гаджет, пытаюсь силой отучить от планшета.
7. Обозначьте ребенку круг обязанностей.



Советы психолога:

8. Сколько часов в день можно находиться за компьютером?

- Малышам до 5 лет – ПК запрещен,
- Ребенку 5-7 лет – максимум 30 мин,
- Детям 7-13 лет – 1 час,
- Подростку 13-16 лет – не более 2-х часов в день.

9. Будьте готовы меняться сами.

10. Не расслабляйтесь



Живите с ребенком ВМЕСТЕ!

