

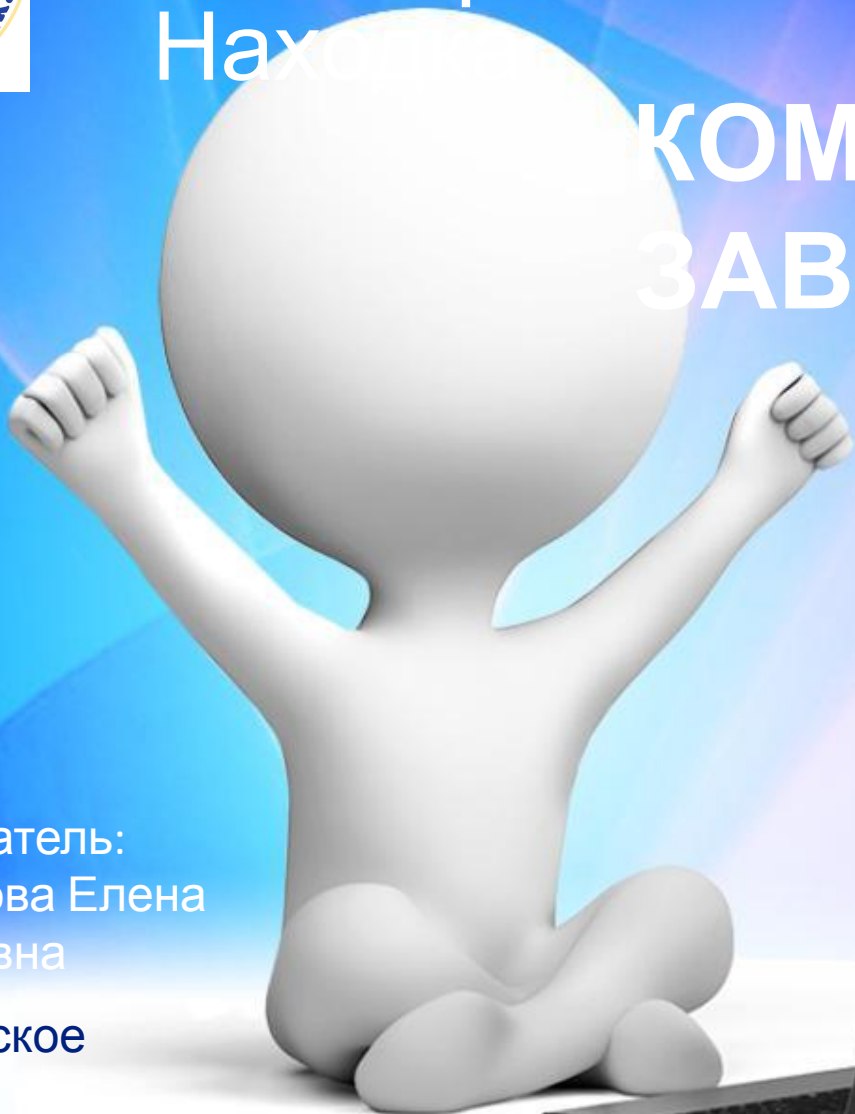


- МБУДО ДЮСШ «Юниор» г. Находка

# КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ

Тренер-  
преподаватель:  
Егорченкова Елена  
Анатольевна

Родительское  
собрание  
16.02.2017  
г. Находка



# Что такое компьютерная зависимость?

- Компьютерная зависимость – это маниакальное стремление человека проводить все время в виртуальном мире, в ущерб работе, учебе, социальным связям.
- Особенно склонны возникновению компьютерной зависимости дети и подростки. Ведь их психика еще недостаточно окрепла, они уязвимы перед любым сильным влиянием.



# Признаки компьютерной зависимости:

- ребенок проводит за компьютером почти все свободное время, а также время, отведенное для учебы, прогулок или домашних обязанностей;
- агрессивно реагирует на просьбы родных отвлечься от своего занятия; дети с компьютерной зависимостью включают гаджеты сразу после пробуждения и даже засыпают с ними;
- они ограничивают все «живые» контакты и заменяют их общением в социальных сетях;
- почти все интересы мальчиков и девочек, страдающих этим заболеванием, сводятся к обсуждению новинок техники, игр и т. д.;
- в подобном состоянии страдает учеба, обязанности по дому не выполняются, ребенок не интересуется жизнью родных и друзей;
- отсутствие гаджетов, по-разному влияет на поведение таких детей, они могут испытывать раздражение, апатию, агрессию или ломку.



# Виды компьютерной зависимости:

- Кибераддикция. Ребенок чрезмерно увлечен различными видами игр
- Сетеголизм. Ребенок увлечен социальными сетями, форумами, насыщением ненужной информацией (видео-блоги, ролики)



# Причины компьютерной зависимости у младших школьников:

- интерес ко всему новому, который вовремя не был направлен на несколько видов деятельности под присмотром значимых взрослых (родных, учителей);
- недостаток внимания со стороны родителей;
- желание не отставать от сверстников;
- отсутствие интересов, хобби, увлечений;
- желание «скрыться» от действительности, если в семье существуют серьезные проблемы;
- неуверенность в себе, застенчивость, проблемы в общении



# Причины компьютерной зависимости у подростков:

- чрезмерные нагрузки в школе;
- недоверие к родителям и убежденность, что они не смогут понять их трудностей;
- конфликты со сверстниками или в семье;
- отсутствие настоящих друзей;
- недоверие к окружающему миру;
- страх будущего.





# Последствия компьютерной

## зависимости:

- снижение зрения;
- ожирение, возникающее из-за привычки поедать за монитором все съестное, что находится в пределах досягаемости;
- проблемы со сном, ведь дети проводят возле экранов даже время, отведенное на сон; проблемы с памятью и вниманием, как следствие бессонницы;
- отсутствие социальных контактов со сверстниками и взрослыми приводит к одиночеству, замкнутости, неумению взаимодействовать с окружающими.



# Профилактика зависимости от компьютерных игр:

- Разрешая дошкольникам проводить время за просмотром мультфильмов или видеороликов, родители должны строго контролировать содержание контента. **Лучше посмотреть мультфильм вместе со своим ребенком.** В процессе или по окончании просмотра, активно обсудить все увиденное. Таким образом, у малыша будет представление о разных взглядах на одну ситуацию, сформируется речь, понятие избирательности, логическое мышление.
- Ребенок не должен проводить за компьютером или телефоном все свободное время. **Используйте гаджеты в качестве поощрения** за успешную учебу, хорошее поведение, выполнение домашних дел.
- **Подавайте собственный пример.** Видя, как безвылазно взрослые пропадают в собственном телефоне, ребенок и сам погружается в виртуальную реальность.





# Профилактика зависимости от компьютерных игр:

- **Займите время ребенка активными играми, кружками, прогулками на свежем воздухе.** Настаивайте на совместных походах в развлекательные центры, театры, детские мероприятия. Обычно, дети младшего школьного возраста, с удовольствием соглашаются на любые предложения активного отдыха. Если этого не происходит и ребенок реагирует без особого интереса – в жизни вашего ребенка происходит что-то неприятное, требующее родительского внимания.
- **Интересуйтесь его отношениями со сверстниками, увлечениями, достижениями.**
- **Разрешайте приходить в гости друзьям ребенка.** Поощряйте его стремление к социальным контактам.
- **Наблюдайте за поведением детей в Интернете.** Контролируйте время, когда он заходит в сеть. Если он ведет блог – подпишитесь. Монтирует видеоролики? Смотрите результаты его трудов. Обговаривайте, вникайте



# Профилактика зависимости от компьютерных игр:

- **Обсуждайте, почему именно те или иные игры выбирает ребенок.** Попробуйте поиграть вместе с ним, но только после обязательно настаивайте на отдыхе или смене занятия на любое другое, не связанное с Интернетом.
- **Если ребенок застенчив, и ему легче искать общение в сети – хвалите и поддерживайте его за любое off-line достижение.**
- **Установите фильтры на нежелательные сайты.** Такой прием необходим, ведь невозможно контролировать постоянно, чем занимается ребенок, когда проводит время у монитора.



# Что делать, если ребенок уже страдает компьютерной зависимостью?

- **Обратитесь к психологу.** Специалист поможет грамотно справиться с этой ситуацией и не сделать еще хуже. Он разработает программу действий, которой нужно придерживаться.
- **Наберитесь терпения.** Устранять проблему гораздо тяжелее, чем не допустить ее возникновения.
- **Не запрещайте компьютер сразу, без предупреждения и исключений.** От этого станет только хуже. Ребенок может впасть в депрессию или проявит неконтролируемую агрессию, которая будет направлена в первую очередь на родителей.



# Что делать, если ребенок уже страдает компьютерной зависимостью?

- **Начните контролировать и лимитировать время посвященное гаджетам.** Постепенно уменьшайте количество часов для ребенка, в которые ему позволено играть. Остальное время займите общими увлечениями. Придумывайте все, что может заинтересовать ребенка, только бы он не вспоминал о своем любимом электронном друге.
- **Избегайте возможного общения чада с такими же зависимыми людьми.**
- **Постарайтесь мягко донести, что появилась проблема,** вы очень беспокоитесь за его здоровье и не хотите дальнейших осложнений. Если ребенок поймет это – отмечайте все изменения и улучшения. Поощряйте их. И тогда,



Борьба с любой зависимостью – это нелегкий путь, который порой не удастся пройти взрослому человеку. А борьба, с чрезмерной страстью к Интернету у детей и подростков, требует исключительной аккуратности и **требования.**



Телефон: 8(4236)74-49-88

Факс: 8(4236)74-49-88

Эл. почта: [dukfp@rambler.ru](mailto:dukfp@rambler.ru) <https://junior25.ru/>

г. Находка, ул. Дзержинского, д. 12

**Тренер-преподаватель:**

**Егорченкова Е.А.**

**МБУДО ДЮСШ «Юниор» г. Находка**

