

# **ИAD-зависимым папам, мамам, сыновьям и дочкам...**



# IAD-зависимость

- ▣ Если подросток или взрослый человек проводят много (даже очень много) времени за компьютером, это еще не зависимость.
- ▣ Проблемы начинаются только тогда, когда общение с компьютером полностью (или почти полностью) заменяет реальную жизнь.

# Виды IAD-зависимости

- ▣ **Кибер-секс зависимость** – навязчивое использование эротических или порнографических приложений в компьютере, смартфоне и(или) интернете, которые мешают реальной семейной и интимной жизни.
- ▣ **Сетевая зависимость** – привязанность к виртуальному общению в социальных сетях, которое полностью подчиняет себе человека, не оставляя никакого места для нормальных человеческих отношений.
- ▣ **Навязчивый сетевой гэмблинг** – Интересно, что в эту позицию входят не только популярные сетевые игрушки, но и маниакальная привязанность к интернет-аукционам, виртуальному рынку валют и ценных бумаг.



- ▣ **Информационная перенасыщенность** – Иногда люди «подседают» на многочасовые поиски новостей в мировой паутине или различных сетевых базах данных. Обычно такая активность заканчивается проблемами с работой, семьей и с друзьями.
- ▣ **Собственно компьютерная зависимость** – это избыточное увлечение оф-лайнowymi компьютерными игрушками. В эту же категорию входит и маниакальная страсть к программированию.

# Хотите избавиться от IAD-зависимости:

- Спросите себя – что я теряю в жизни, просиживая часами за монитором? Составьте список, повесьте его на видное место. Постарайтесь понемногу заменять виртуальные ценности реальными.
- Наметьте и распишите себе цели использования интернета и компьютера. Ни в коем случае не выходите за пределы этого списка.
- Постарайтесь сменить свои компьютерные привычки. Например, если привыкли «серфить» и «чатить» поздно вечером, попробуйте делать это утром или днем.
- Очень важно найти себе друзей или компанию, которые занимаются реальной, а не виртуальной активностью.
- Постарайтесь все время что-то делать в реальном мире. Подойдет все – кино, театр, музыкальные выставки и магазины. Обязательно читайте бумажные книги.
- Не обожествляйте интернет. Скажите себе раз и навсегда, что компьютер и виртуальные сети – это всего лишь инструменты для достижения реальных целей.

# Как лечить детей от IAD-зависимости?

- ▣ Разумеется, лучше всего не допускать эту самую зависимость. Но если беда уже случилась, нужно действовать осторожно, разумно и постепенно. Резкие действия по запрету компьютера или интернета приведут к озлобленности у вашего ребенка и эффект будет обратным.
- ▣ Что вы действительно можете сделать – это тщательно наблюдать и мониторить активность ребенка. Благо для этого сегодня есть огромное количество технических инструментов.

- ▣ Поощряйте увлечения ребенка, не связанные с компьютером или интернетом.



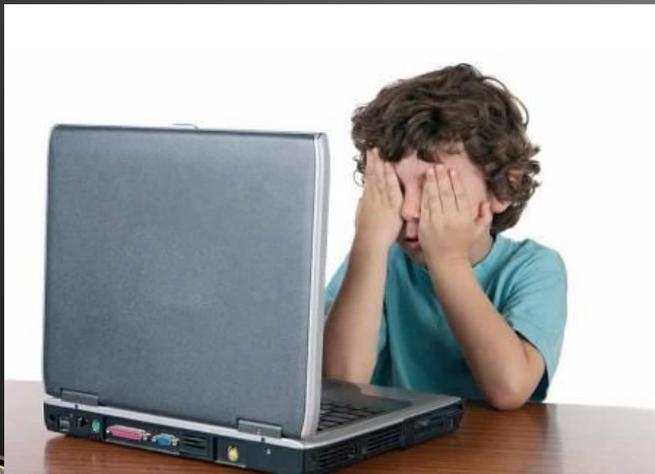
- ▣ Кружки, секции, совместный отдых на природе, путешествия – тут многое зависит от ваших финансовых возможностей, но в принципе можно найти полезные занятия вне зависимости от толщины вашего кошелька.

- ▣ **Будьте примером для ребенка.**



- ▣ Если Вы сами проводите долгие часы за компьютером, айпэдом или смартфоном, то вряд ли вы сумеете эффективно заставить ребенка этого не делать.

▣ **Постарайтесь  
понять  
эмоциональное  
состояние ребенка**



▣ Не исключено, что за компьютерной зависимостью кроются глубокие эмоциональные переживания, связанные с какими-то событиями в жизни ребенка

▣ **Найдите помощника.**



▣ Очень часто дети, особенно – подростки - в штыки воспринимают именно советы родителей, однако готовы прислушаться к людям, мнение которых для них в этот момент является более авторитетным, например, друга семьи или спортивного тренера. Не нужно ревновать или стесняться обратиться за помощью – судьба вашего ребенка намного важнее!

# Информационные ресурсы

- <http://www.likar.info/azbuka-zdorovya/article-56674-kompyuternaya-i-internet-zavisimost/>
- <http://medcin.r41.ru/news/26/>
- Здоровье и безопасность детей в мире компьютерных технологий и интернета. Учебно-методический комплект. – М.: Солон-пресс. 2010. – 176 с.