

Компьютерная зависимость у подростков

И как с ней
бороться



Материал предоставлен ЦНМСС
«Преображение»,
Автор-составитель: Аликанова Е.А.,

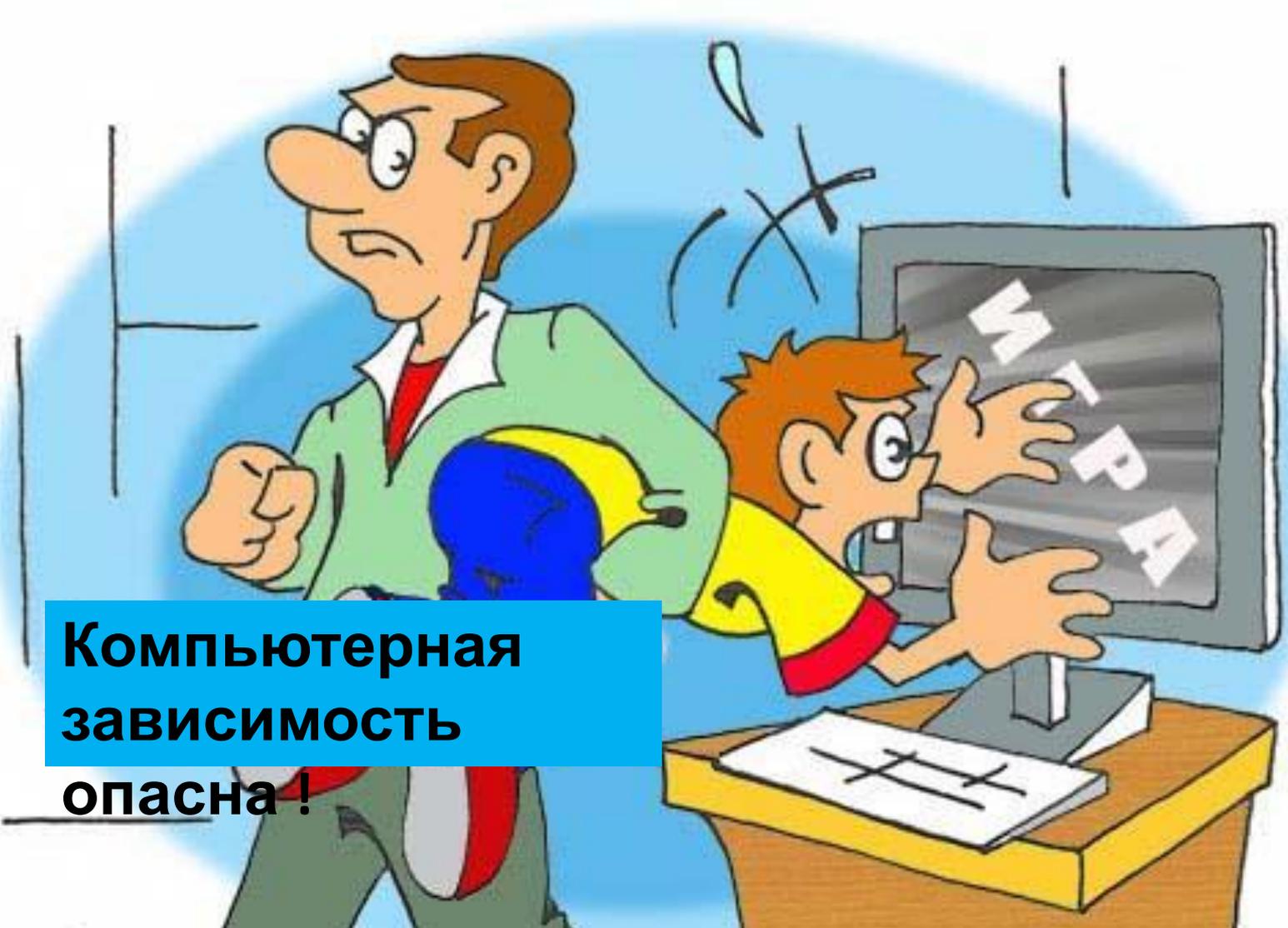
психолог МБОУСОШ №56

г. Тула, 2015

Компьютерная зависимость у подростков становится все более актуальной проблемой. Родители всё чаще задумываются о том, почему дети так привязываются к компьютеру, что становится причиной зависимости и как с ней бороться.

Основные причины **компьютерной зависимости:**

- нехватка общения со значимыми для ребенка взрослыми людьми;
- неприятие сверстниками;
- застенчивость, закомплексованность, трудность в общении, неуверенность в своих силах;
- склонность подростков быстро «впитывать» все новое и интересное;
- стремление подростка быть «как все», не отставать от сверстников ни в чем.



**Компьютерная
зависимость
опасна !**

Чем опасна компьютерная зависимость?

- находясь за компьютером, подросток перестает контролировать время;
- ребенок становится агрессивным, если ему отказать в доступе к компьютеру;
- игровая ситуация с элементами жестокости, насилия может быть перенесена в реальную жизнь;
- может появиться пренебрежительное отношение к еде, что приведёт к недостатку в организме питательных веществ и как следствие - к нарушению физического развития;

- ухудшается зрение, появляются бессонница, головные боли, усталость, снижается иммунитет;
- появляются проблемы с осанкой;
- развивается эмоциональная неустойчивость, пренебрежительное отношение к личной гигиене, депрессия;
- возникает пренебрежительное отношение к учёбе;
- длительное пребывание за компьютером приводит к социальной изоляции.



Избавление от компьютерной зависимости

Процесс избавления подростка от компьютерной зависимости без участия родителей невозможен. Важно и нужно заниматься этим вопросом совместно с квалифицированным специалистом.

Рекомендации родителям:

- необходимо контролировать пребывание подростка за компьютером;
- будьте честны со своим чадом;
- старайтесь проводить больше времени с подростком, но не превращайте общение в длинные беседы и нотации;
- уважайте индивидуальность ребенка, подберите вместе с ним занятия по интересам;
- развивайте личностные качества подростка: любознательность, уверенность в себе, дружелюбность, честность, ответственность за свои поступки, терпение и т.п.

Некоторые правила техники безопасности для родителей

- Для детей 7-12 лет компьютерная норма составляет 30 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня.
- Для подростков 12-14 лет – можно проводить у компьютера 1 час в день.
- От 14 до 17 лет максимальное время, проводимое ребёнком за компьютером – 1,5 часа в день.
- Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день.
- Необходимо иметь выходной день один раз в неделю, когда за компьютер не садиться вообще.



Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от

компьютера?

- 1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.
- 2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).
- 3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.
- 4. Прививать ребёнку семейное чтение.
- 5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.

- 6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Обязательно приглашать в гости друзей сына или дочери.
- 7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время
- 8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
- 9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
- 10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.
- 11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его играм своего детства.

- 12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на вхождение определённой информации.
- 13. Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
- 14. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм естественно).
- 15. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, алкоголя, телевизора? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости.

Будьте внимательны к своему ребенку, к любым изменениям, которые с ним происходят. Возможно, тогда вы вовремя сможете заметить проблему, предупредить или решить ее на начальной стадии.

