



Рекомендации родителям

**Компьютерная зависимость у детей – это навязчивый, намеренный уход в виртуальную реальность с потерей прежнего интереса к другим занятиям и обязанностям.**

### **Как формируется зависимость?**

У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании (лудомании). Мозг каждого человека снабжен **центром удовольствия**. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения.

**Компьютерная болезнь – это недуг**, который формируется постепенно. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.



# Основные типы компьютерной зависимости

## Зависимость от Интернета (сетеголизм)

**Сетеголики** проявляются бесконечным пребыванием человека в сети (по 12-14 часов в сутки), заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Этим видом зависимости часто страдают одинокие, робкие в реальной жизни люди с заниженной самооценкой, которым тяжело заводить знакомства в реальности.

### Признаки сетеголика:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

# Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)

**Игрок бросает все: учебу, работу, семью, вся его жизнь перемещается в плоскость монитора, где кипят нешуточные страсти, идут бои и завоевываются новые миры.**

- Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:
- I. Ролевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности).
- II. Неролевые компьютерные игры (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).



# Зависимость, проявляющаяся в виде бесконечного бесцельного просмотра сайтов

- так называемый сёрфинг по аналогии с видом спорта, когда спортсмен преодолевает волну за волной.



Пожалуй, это самый хитрый вид зависимости. Человек думает, что если он не играет с утра до вечера, не торчит на «одноклассниках», то с ним все в порядке. Но на самом деле он убивает время непрерывным поглощением информации, которая ему никогда не пригодится, просматривает всяческие «интересные факты» и самые красивые места природы.

# Признаки компьютерной зависимости:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,
- Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, агрессию по отношению к Вам,
- Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере,
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,
- Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера,
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,
- Отказ от реального общения с друзьями.

# Признаки зависимости от компьютера у детей

- Ребенок выходит за отведенные по времени границы по использованию компьютера.
- Ребенок игнорирует все дела по дому.
- Праздникам, общению с близкими и друзьями ребенок предпочитает интернет.
- Оставшись вне доступа к компьютеру, ребенок становится раздражительным и даже агрессивным.
- Ребенок не знает – чем себя занять, если нет возможности выйти в Сеть.

# Вред компьютера для детей

- **Излучение электромагнитных волн**
- **Психическое перенапряжение:** повышается утомляемость, растет раздражительность и агрессивность
- **Духовный вред:** зависимость от интернета и компьютерных игр вытесняет потребность в чтении книг, теряется потребность и навыки в общении.
- **Вред здоровью:** катастрофически быстро портится зрение, снижается сопротивляемость организма заболеваниям, появляются головные боли, нарушается сон, головокружение и потемнение в глазах, возникают проблемы с сосудами, перенапряжение шейного отдела позвоночника приводит к плохому кровоснабжению мозга и его кислородному голоданию.
- **Образ жизни ребенка:** виртуальный мир подменяет реальный



**30 лет назад было научно доказано, что мозг ребенка развивается через руки**

Заменяя пальчиковые игры вождением пальцем по плоскости монитора, родители закрывают перед детьми дорогу к развитию.

Наши предки были очень мудрыми людьми. Не зная тонкостей детской моторики и психики, они своим чутьем дошли до того, что те дети, с которыми мамы и бабушки играли в примитивные игры, задействуя ручки малыша, вырастали **более умными и смышленными**. Такие игры как «Сорока-ворона» или «Этот пальчик в лес пошел» не просто бестолковое подергивание ребенка за пальчики. Так устроен наш организм, что в младенчестве сигналы, получаемые от рук, особенно от пальчиков, стимулируют развитие мозга.

# Компьютер это **побег** из гнетущей реальности в другой мир

В сети компьютерной зависимости чаще всего попадают несчастные дети (нет взаимопонимания с родителями, их терроризируют одноклассники, или они чувствуют себя ущербными из-за своей внешности, нет возможности реализовать свои способности в жизни).

Так, ребёнок, затравленный одноклассниками превращается во всемогущего космического владыку, а одинокий Малыш встречает своего Карлсона. В виртуальном мире дети **находят то, чего их лишил мир реальный.**



# Нередко родители сами толкают детей на гибельный путь.

Сотовый телефон, компьютер или планшет такая удобная вещь для отвлечения ребенка!

Малыш пристаёт к маме, он хочет пообщаться или поиграть, но маме некогда — она с обеда ещё не заходила на сайт «в контакте», у нее самой свербит глянуть — ну что там ей ответили на ее сногшибательный рассказ о вчерашнем походе по магазинам. И чтобы нейтрализовать ребенка, она дает ему... сотовый телефон



# Ребёнок перенаправляет, смещает свои эмоции и чувства с живых людей на игру и интернет-общение



Происходит подмена объектов любви: захотелось ласки — выйди в интернет. Захотелось общения с близкими по духу людьми — интернет наше все. Дети не учатся делиться своими переживаниями с близкими, отвыкают видеть глаза собеседника, понимать его без слов.

# Как убереечь ребенка от зависимости?

1. Пребывание ребенка за компьютером необходимо начинать как можно **позже и ограничивать**. Детям младшего школьного возраста — не более получаса, старшего школьного возраста — не более часа в сутки на игры.
2. Компьютер следует **устанавливать в таком месте, где вы будете видеть экран и ребёнка**.
3. Лучше **не покупать ребёнку отдельный компьютер**, а в телефоне не подключать Интернет.
4. **Организуйте свободное время ребёнка** - работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции. Очень действенный метод — отдать его в компьютерный класс. Пусть освоит фотошоп, пусть научится создавать сайты, верстать полиграфию — к 18 годам у него уже будет профессия.
5. Поднимайте **самооценку** ребенка.
6. Поощряйте **дружбу ребенка с другими детьми**. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.
7. Родители должны быть знакомы с популярными у их детей играми.

# Чем раньше ребенок начал приобщаться к компьютеру, тем у него выше шансы стать зависимым.

При этом немаловажно, во что играет ребенок, в какие игры.

Детям до 7 лет если и приобщаться к компьютеру, то через образовательные игры, обучающие чтению и счету.

Недопустимо, чтобы дети младшего возраста играли в агрессивные игры или просто бесцельно бродили бы со страницы на страницу, а лучше, если бы они вообще не садились ни за компьютер, ни за планшет.





**Будьте бдительны!!!!**

**Спасибо за внимание!**