

## **ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

- Регламентируйте время проведения вашего ребенка за компьютером.
- Чтобы изменить ситуацию, попробуйте продемонстрировать искренний интерес к миру своего ребенка.
- Не критикуйте ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером, а постарайтесь изменить стереотипное его поведение.
- Ограничивайте доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.
- Формируйте у ребенка адекватное отношение к компьютерному миру.
- Сделайте жизнь ребенка яркой, интересной и насыщенной.
- Постарайтесь воспользоваться позитивными возможностями компьютера.
- Ищите интересные для ребенка сферы творческой реализации.
- Действуйте тактично, демонстрируйте пример.

### **Мы, родители, должны отдавать себе отчет:**

это мы усаживаем ребенка перед телевизором, покупаем ему компьютерные игры – ведь у нас работа, домашние дела, и часто нам просто некогда заниматься ребенком.

### **Задумайтесь:**

как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир?

### **Помните:**

Любая зависимость это нарушение контакта с ближайшим окружением ребенка.



### **Контакты:**

454016, г. Челябинск,  
ул. Бр. Кашириных, 105-Б,  
тел/факс 741-27-50  
E-mail: mdou57@mail.ru  
Сайт: мбдоу57.рф

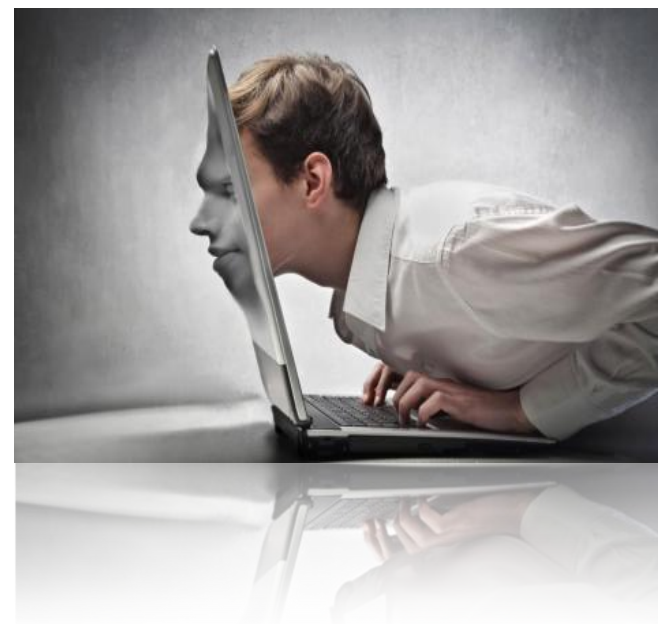


### **Раздел на сайте ДОУ «Информационная безопасность»**



**МБДОУ  
«Детский сад № 57 г. Челябинска»**

## **«ВСЕ БЕЛЫЙ СВЕТ - В ОКОШКЕ МОНИТОРА»**



*Родителям на заметку*

Челябинск



Что страшного, что твой ребенок провел лишний час-другой за монитором? С чего это родители большинства семей так всполошились

и утверждают, что их чадо – игроман?

Компьютерная зависимость подразделяется сегодня как бы на несколько ветвей – интернет-зависимость, игроманию и зависимость от социальных сетей. Все эти подзависимости одного плана, но мы ниже будем говорить, в основном, об играх, потому что в них кроется наибольшая опасность. Наибольшую опасность представляют так называемые «стрелялки». Теперь, говорилось в рекламе одной такой игры, вы можете разрывать человека по частям – отрывать ему руки, ноги, голову...

### СИМПТОМЫ

- У вашего ребенка куда-то вдруг подевались все друзья. Захватывает один-другой, закрываются у себя в комнате, включают ноутбук и оживленно о чем-то говорят.

- Перестает интересоваться любимыми, когда-то любимыми, занятиями.

- Прогуливает занятия, откладывает «на потом» уроки.

- Эмоционально рассказывает о своих победах, о самом себе, и вдруг не вытянешь из него ни слова, – зависит от выигрыша или проигрыша у него в игре.

- Засиживается «за компом» далеко за полночь.

- Отказывается от питья, еды, потому что «идет схватка», и он не может «подвести друга» и выйти из игры. Когда настаивают – старается есть перед монитором.

- Все чаще выпрашивает деньги на апгрейд (обновление) компьютера.

### СТАДИИ

Таких психологи насчитывают четыре.



1. **Стадия увлечения.** Ребенок впервые столкнулся с компьютерной игрой, почувствовал вкус, желание продолжать. Его привлекают новые картинки, звук, разворот и участие в событиях какого-либо фантастического сюжета. В такой стадии у подростка еще нет зависимости, игра носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

2. **Стадия увлеченности.** У человека появляется потребность (иногда чисто механическая) играть. На этой стадии игра приобретает систематический характер. Если в какой-то период времени у него не будет доступа к компьютеру, подросток попытается его восстановить.

3. **Стадия зависимости.** На этой стадии человек становится фанатом игр. Меняются его самооценка, самосознание, интересы. Игра вытесняет реальный мир. Но все же большая часть подростков в это время совсем не уходят в виртуальный мир, психические и соматические нарушения у них в начальной стадии.

4. **Стадия привязанности.** На этой стадии игровая зависимость как бы угасает, и содержание личности человека восстанавливается. Он начинает понимать свою зависимость, ее вред, учится «держаться дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к игре не может. Это самая длительная из всех стадий – она может продолжаться всю жизнь.



### ПОСЛЕДСТВИЯ

- Поскольку сюжеты игр донельзя примитивны и действия происходят по одному и тому же кругу, человек в своем развитии замирает.

Формируются безответственность, инфантилизм, пассивное отношение ко всему, которые переносятся и во взрослую жизнь. Такое поведение для него – норма, человек, как бы, «вырос» инфантильным.

- Просматривая, а не читая, не изучая информацию, человек начинает поверхностно относиться к жизни – происшествиям, фактам, результатам.

- Из-за частой смены картинок на мониторе ухудшается зрение, концентрация внимания, появляется и накапливается усталость, нервное напряжение.

- Из-за отсутствия императивов морали, нравственности в играх, из-за присутствующей безусловной безнаказанности у человека формируется характер – становится трусливым, жестоким, вороватым. Для него – норма обидеть, побить слабого, «надуть», обмануть другого, чтобы на нем нажиться.