

Профилактика компьютерной зависимости

- Важен личный пример родителей. Если Вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то Вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.
- Поддерживайте общение ребенка со сверстниками: их игры на свежем воздухе, общие увлечения (без компьютера).
- Используйте компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.
- Установите специальные сетевые фильтры и специализированное программное обеспечение, позволяющее контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

Итак, у Вашего ребенка уменьшаются шансы стать зависимым от компьютера если:

- в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;
- у ребенка разносторонние интересы и увлечения;
- ребенок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;
- ребенок умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.



**КГБУ «Рубцовский центр
помощи детям, оставшимся
без попечения родителей»**

658204, Алтайский край, г. Рубцовск,

ул. Тракторная, 78

Тел\факс 8(38557) 2-18-96, 8(38557)
2-18-95

[http:// rub-centrdeti.edu22.info](http://rub-centrdeti.edu22.info)

E-mail: detdom2rub@rambler.ru

Компьютерная зависимость приемного ребенка



**Рекомендации
психолога
родительской
общественности**

Термин «компьютерная зависимость» появился в 1990 году. Компьютерная зависимость — это заболевание, связанное с пагубным пристрастием к всевозможным азартным играм, просмотрам разнообразных интернет-ресурсов.

Практически любой человек может стать жертвой компьютерной зависимости. Но самые страшные трагедии случаются тогда, когда жертвой зависимости от компьютера становятся дети. Признаки компьютерной зависимости у приемного ребенка первым может заметить родитель, и конечно же, он должен постараться помочь ему.

Признаки компьютерной зависимости

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером или ТВ.
- Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
- Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным.
- Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провел за компьютером или телевизором.
- На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
- Ребенок начинает есть возле компьютера.
- Ребенок обращен внутрь себя, не замечает или игнорирует внешние события, плохо адаптируется к реальной жизни.

Причины компьютерной зависимости

- Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье, то есть приемные родители не уделяют ребенку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в его жизни.
- Отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.
- Неумение ребенка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.
- Общая неудачливость ребенка. В сети Интернет такой ребенок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация.
- Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.



Рекомендации по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков

- В первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».
- Пребывание ребенка за компьютером необходимо ограничивать. Недопустимо, чтобы дети играли по нескольку часов. Детям младшего школьного возраста — не более получаса, старшего школьного возраста — не более часа в сутки на игры.
- Лишая приемного ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях. Это- работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции.
- Поднимайте самооценку ребенка. Найдите Вашему ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей.
- Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.
- Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.
- Компьютер следует устанавливать в таком месте, где Вы будете видеть, чем занимается Ваш ребенок.
- Если Вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психологу.