

# Профилактика компьютерной зависимости

Педагог-психолог Димова А.В.

Педагог-психолог Матуа Е.В.



«Компьютерная зависимость» -  
это патологическое пристрастие человека к  
работе или проведению времени за  
компьютером.



# Виды компьютерной зависимости

- **Игровая**, при которой человек запоем играет в групповые игры по сети или индивидуально. Игрок бросает все: учебу, работу, семью, вся его жизнь перемещается в плоскость монитора, где кипят нешуточные страсти, идут бои и завоевываются новые миры.
- **Сетевая** зависимость, при которой человек не может обойтись без так называемого интернет-общения на форумах или в соцсетях.
- Зависимость, проявляющаяся в виде бесконечного бесцельного брожения с сайта на сайт, так называемый **серфинг** по аналогии с видом спорта, когда спортсмен преодолевает волну за волной.

# Признаки компьютерной зависимости у детей

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял школу – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- забыл поесть, умыться (раньше такого не было);
- пребывает в плохом настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

# Последствия компьютерной зависимости

## *Физические проблемы*

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястье).

## *Психическое перенапряжение.*

Обратите внимание на своего ребенка в момент его полного погружения в виртуальный мир – ребенок никого не слышит и не видит, обо всем забывает, напряжен до предела. Психика ребенка в этот момент подвергается сильному стрессу.

# Что можно сделать, чтобы предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей?

- Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка. Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок научился общению с различными людьми.
- Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.
- Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям.
- Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.
- Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.
- Нужно показывать ребенку личный положительный пример.

Спасибо за внимание!

