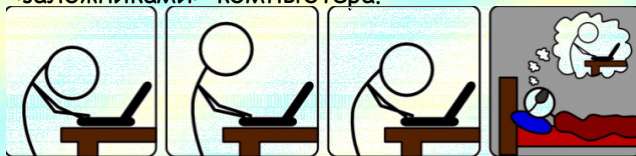


Компьютер и Интернет являются мощными инструментами поиска, обработки и обмена информацией. Но с ростом популярности сети растёт и уровень компьютерной зависимости. Как правило, в свободное время дети редко используют компьютер в учебных целях, большая часть школьников «сидит» в ВК, Одноклассниках, Инстаграмме или увлечены компьютерными играми, становясь «заложниками» компьютера.



Если в результате занятий на компьютере ребенок становится агрессивным, подавленным и безразличным - это первые признаки компьютерной зависимости.

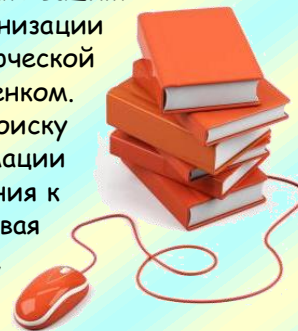
Основные типы компьютерной зависимости:

- **Навязчивый веб-серфинг** - бесцельное путешествие по Интернету, постоянный поиск какой-либо, часто ненужной информации;
- **Пристрастие к виртуальному общению** - большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети;
- **Игровая зависимость** - навязчивое увлечение компьютерными играми.

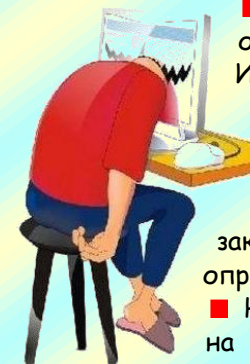


Профилактика компьютерной зависимости:

- Помогите ребенку понять его интересы и склонности, чтобы он мог реализоваться в реальной жизни. Позаботьтесь о полезном хобби, поощряйте его творческие увлечения.
- Обговорите с ребенком правила и режим работы за компьютером, кто и какие программы будет устанавливать на компьютер;
- Разместите компьютер в общей комнате, чтобы ваш ребенок не был с ним наедине;
- Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. Нельзя, чтобы слова расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен «сидеть» за компьютером по 2-3 часа в день;
- Если ваша работа связана с компьютером, и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте внимание на том, что компьютер вам необходим для работы;
- Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая афиши концертов, спектаклей, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете;
- Соблюдайте режим работы за компьютером. Объясняйте, что компьютер - это не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако, не злоупотребляйте своим «правом на запрет», ведь «запретный плод сладок»;



- Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важно, чтобы в списке были совместные с родителями занятия;



- Учите ребенка критически относиться к информации в Интернете, не делиться личными данными. Интересуйтесь друзьями из Интернета, устанавливайте ограничительные фильтры, закрывающие доступ к определенным веб-страницам;
- Не награждайте ребенка игрой на компьютере за его достижения. Старайтесь снизить

ценность такого времяпрепровождения, а не придавать ему особый престиж;

- Используйте технические способы защиты компьютера: функции родительского контроля в операционной системе, антивирус и спам-фильтр;

■ Обращайте внимание на компьютерные игры, в которые играют дети, т.к. многие из них являются причиной агрессивности, раздражения, специфических страхов, бессонницы. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Научите критически относиться к компьютерным играм, объясняя, что игра - лишь малая часть доступных развлечений, которая не заменит общения и других увлечений;



- Если вы не можете справиться с проблемой самостоятельно, то обращайтесь за помощью к психологам - в этом нет ничего страшного.

Первые признаки развития компьютерной зависимости:



- Ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- Приходит домой и сразу садиться за компьютер;
- Пренебрегает правилами личной гигиены;
- Пренебрегает друзьями и родными;
- Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- Появляется расстройство сна;
- Конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет «сидеть» за компьютером.



Тест на компьютерную зависимость у детей:

Ответьте на следующие вопросы.

Ваш ребенок:

- Проводит время за компьютером ежедневно, не пропуская ни дня; _____
- Включая компьютер, утрачивает ощущение времени; _____
- Никогда не встает из-за компьютера, не завершив игру; _____
- Принимает пищу возле монитора компьютера; _____
- Не соглашается с вашим утверждением, что слишком много времени занят за компьютером;
- Не заканчивает игру, пока не достигнет желаемого уровня; _____
- Слишком сильно гордится результатами и достижениями в играх и сообщает о них всем окружающим; _____
- Не делает уроки, не слушает замечания; _____
- Если компьютер сломался, сильно раздражается; _____
- Если взрослые отсутствуют дома, все время проводит за компьютером. _____



Если на 5 вопросов теста вы ответили положительно, то уже вполне можно говорить о компьютерной зависимости.

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

