



Советы для родителей

**«Компьютер:
ВРАГ или ПОМОЩНИК ?»**

Признаки зависимости:

- **Первые признаки развития зависимости у ребенка:**
 - Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.
 - Провел хотя бы одну ночь у компьютера.
 - Проголял школу – сидел за компьютером.
 - Приходит домой, и сразу к компьютеру.
 - Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
 - Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался.
 - Конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером

Основные критерии зависимости:

- нежелание отвлечься от работы или игры с компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
- готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

- наличие следующих признаков (двух или более), возникающих при прекращении или значительном уменьшении времени работы на компьютере:
- -речедвигательного беспокойства (суетливости);
- -тревоги; -сниженного фона настроения, чувства опустошенности;
- -навязчивых мыслей о компьютере;
- -активных действий, предпринимаемых для возобновления доступа к компьютеру (среди которых - конфликты в семье и на работе, частые посещения знакомых, имеющих компьютер в неподходящее время, невзирая на реакцию хозяев, нарушение межличностных контактов и т. п.);
- -уменьшение или исчезновение вышеперечисленных признаков при возобновлении работы на компьютере; Прекращение, сокращение, или видоизменение актуальных ранее видов социальной деятельности;

Истоки зависимости

➤ 1 этап:

**Интерес – много слышу – все вокруг
используют – интрига (запретный
плод)**

➤ **2 этап :**

➤ **Формирование увлеченности:**

- положительные эмоции

- ситуации достижения и

положительное подкрепление

- расширение возможностей

➤ **3 этап**

➤ **Доминанта общения
сдвигается в сторону
компьютера**

2 аспекта : **реальные
потребности подростка и
возможности их
удовлетворения посредством
компьютера**

Как это происходит?

1. трудность в установлении контакта и привязанности, как основы защищенности;

и

2. иллюзия успешности, компенсация защищенности (*все не всерьез, убили-воскрес*)

1. Надо затрачивать волевые усилия, трудиться и преодолевать себя

2. Легкость и доступность действий, в т.ч. знаний, конкретного задания. Все воспринимается как не проблема;

- 1. Недостаток положительного подкрепления (родители заняты, сверстники не замечают, учителя – в основном фиксируются на недостатках!
- 2. Постоянное положительное подкрепление (Ура! Вы победили!);

- 1. Есть потребность выхода за рамки привычного круга общения, занимать какие либо роли.
- 2. Возможность реализации ролевой позиции (привлекательна для подростка);любые образы можно создать и изменить.

- 1. отстаивание своих интересов , форм досуга, возможности их реализации;
- 2. реализация фантазий;
- (Я-богатый, Я-замужем,
- Я-любима (любим) и т.д.);
- реализация возможностей широкого круга общения (в сетевом общении можно себя презентовать себя как хочу);

- 1. Не развиваются творческие начала, у детей возникает потребность в шаблоне решения задач.
- 2. Компьютер не может дать ребенку креативность, но создает иллюзию творческой деятельности

- 1. нетренированная память , есть потребность в развитии аналитического и рефлексивного ума
- 2. дают готовые знания, аналитичность не развивается!

- 1. Душевный дискомфорт, глубинные переживания жизненных ситуаций, нехватка внимания со стороны близких
- 2. Попытка уйти от проблемы



Рекомендации

- Проведите анализ того, какие именно потребности подросток удовлетворяет, пользуясь компьютером. Что данная деятельность может заменять в его реальной жизни.
- Составление четкого распорядка дня. Выработать с ребенком правила работы на компьютере: 20 мин. играет, 15 мин. занимается другими делами.
- Регламентированное время использования компьютером: для игр и работы, учебы
- Установленные санкции за нарушение или обман
- Использование специализированных программ управления компьютером
- Доверительная беседа с подростком о вреде здоровью, внешности, женственности и мужественности с приведением фактов, иллюстраций, примеров, статистики. Можно дать прочитать ряд статей.
- Анализ того, где в Интернете «бродит» подросток и какие сайты посещает. Анализ видов игр, которые он выбирает и тех героев, ролями которых он пользуется и примеряет на себя.
- В доверительной беседе донесите до ребенка, что Вам не хватает его внимание, и постарайтесь организовывать совместный досуг постоянно.

- Наиболее ответственный период развития психики человека — возраст от трех до пяти лет. Постарайтесь оградить ребенка в этот период от компьютерных игр.
- Играть в компьютер перед сном запрещается всем детям.
- В ребенка уже заложено природой стремление к духовной чистоте, нравственному совершенствованию, к жизнеутверждающему творчеству. Развивайте в нем эти качества: помогите, как можно раньше сформировать его волю и устойчивую гармоничную эмоциональную сферу.
- Ни в коем случае не позволяйте ребенку развлекаться в компьютерном клубе ночью. Учитывайте закон правительства про ночное время и разрешение родителей.
- Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменяло живое общение ребенка со сверстниками.

- Если у ребенка есть возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир, он защищен от компьютерных и других зависимостей.

Это яркая, насыщенная, интересная жизнь.
Возможность испытывать азарт, риск.
Возможность испытывать агрессию приемлемым способом.
Возможность играть, реализовывать любопытство.
Возможность общаться со сверстниками.

- Как можно раньше выработать правильное отношение к компьютеру как к машине для получения знаний, навыков, а не средству получения эмоций.
- Не есть, не пить чай за компьютером.
- Замечать, когда ребенок соблюдает ваши требования, при этом обязательно сказать о своих чувствах радости, удовлетворения. Так закрепляется желательное поведение.
- НЕ использовать компьютер как средство поощрения ребенка. Во время болезни и вынужденного пребывания дома, компьютер не должен стать компенсацией.
- Помогайте ребенку справляться с тяжелыми чувствами. Которые неизбежно присутствуют в жизни любого человека (скука, разочарование, обида) и которые могут подтолкнуть ребенка получить облегчение от «ящика».

- Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.
- Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.
- Предложите другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.).
- Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.).
- Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
- Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

➤ Остается главный
вопрос!

Кто компьютер для
Вашего ребенка?