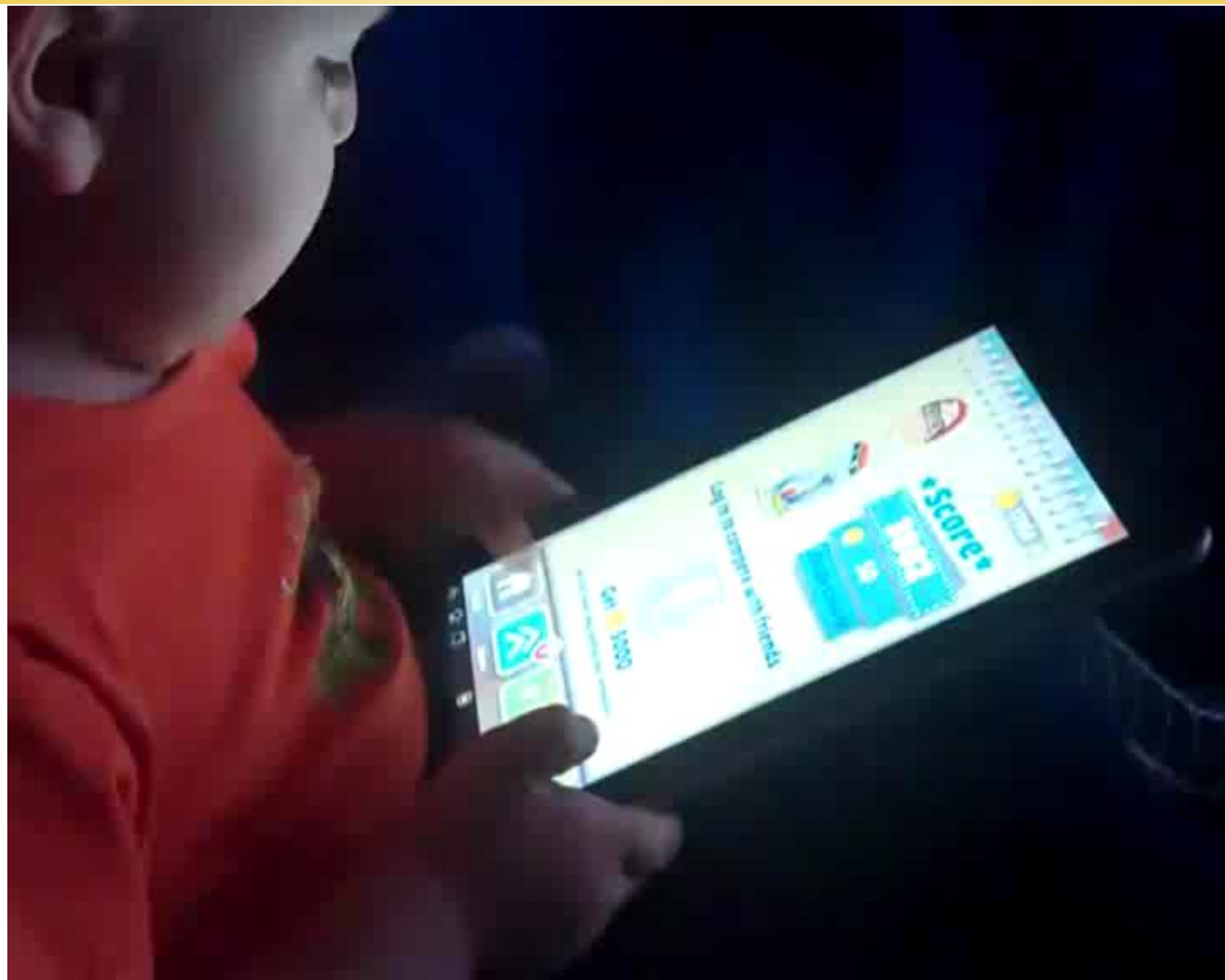




Профилактика у детей интернет-зависимости, игровой зависимости, формирование навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно - телекоммуникационной среде







Термин

«КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ»

определяет патологическое пристрастие
человека к работе или проведению времени
за компьютером

Сетеголизм

психологическая
зависимость
от Интернета

Кибераддикция

психологическая
зависимость
от компьютерных игр

Стадии компьютерной зависимости

1. *стадия увлечения на фоне освоения*

2. *стадия возможной зависимости*

3. *стадия выраженной зависимости*

4. *стадия привязанности*



Формы компьютерной зависимости

**Игровая
зависимость**

**Веб-
сёрфинг**

**Виртуальное
общение**



Симптомы компьютерной зависимости ребенка

- ❖ Не может контролировать своё пребывание за компьютером.
- ❖ Занимаясь другими делами, думает и говорит об Интернете, компьютерных играх.
- ❖ Начались проблемы с учёбой, в общении.
- ❖ Отрыв от компьютера воспринимает агрессивно, поломка приводит в ужас.
- ❖ Покраснение глаз, бледность, раздражительность.
- ❖ Пренебрежение потребностями организма.



Причины возникновения компьютерной зависимости

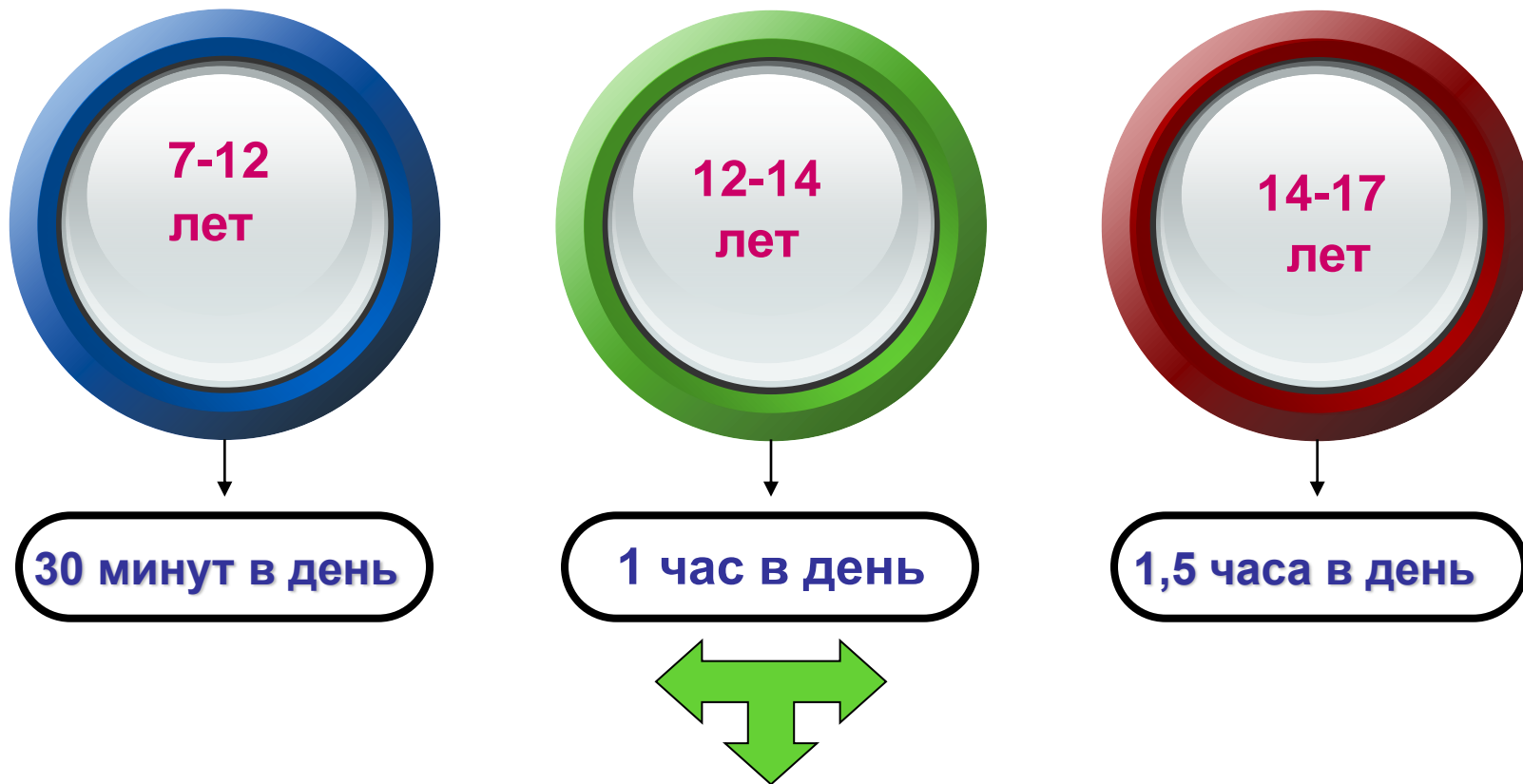
- Отсутствие навыков самоконтроля и контроля со стороны взрослых.
- Неумение самостоятельно организовывать свое свободное время, досуг.
- Неумение ребёнка решать простейшие жизненные задачи
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Отсутствие личного пространства у ребенка.
- Незнание правил работы за компьютером.
- Низкая самооценка ребёнка.
- Подражание, уход из мира реальности вслед за друзьями.



Последствия неограниченного пребывания за компьютером



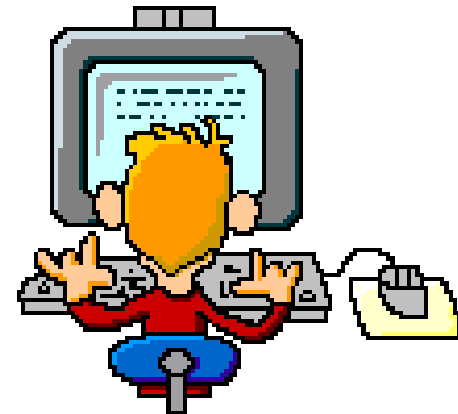
Временные ограничения пребывания за компьютером



Обязателен один выходной в неделю!

Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости

- Контролировать доступ к компьютеру.
- Ознакомить ребёнка с временными нормами работы на компьютере.
- Контролировать внеучебную занятость ребёнка.
- Приобщать к выполнению домашних обязанностей.
- Культивировать совместные мероприятия в семье.
- Ежедневно общаться с ребёнком.
- Учить ребёнка правилам общения с окружающими.
- Научить ребёнка способам эмоциональной регуляции.



Что делать если ребёнок зависим от компьютера?




Тест для родителей подростков

- 1.** Вы знаете топ-5 любимых музыкальных групп вашего ребенка, вы слушали его любимую музыку и не критиковали ее. Ваш ребенок сам делится с вами любимой музыкой.
- 2.** Вы знаете топ-5 любимых видеоблогеров вашего ребенка, вы смотрели их ролики, вы в курсе их тем, философии, приколов. Ваш ребенок сам иногда показывает вам самые прикольные на его взгляд ролики.
- 3.** Вы – взаимные друзья во всех соцсетях, в которых есть ваш ребенок. Вы обмениваетесь сообщениями, фотографиями, ссылками.
- 4.** Вы не критикуете содержание его страниц и содержание страниц его виртуальных друзей. Ребенок не закрывает вам доступ ни к одной странице в соцсетях.
- 5.** Ваш ребенок, приходя домой из школы, с курсов или еще откуда-то, с удовольствием делится с вами впечатлениями.

Тест для родителей подростков

6. Ваш ребенок рассказывает вам о своих личных отношениях. Вы знаете, в кого он влюблен, знаете, кто его лучшие друзья, знаете, кого он не любит и почему. Друзья вашего ребенка приходят к вам в гости и считают вас «классной мамой» или «отличным отцом».
7. Вы не раз разговаривали с вашим ребенком о смысле жизни, о проблемах социума, о внутренней свободе, о праве выбора своего пути, о том, что вы всегда поддержите его.
8. Вы не оскорбляете и не бьете своего ребенка.
9. Вы спрашиваете его совета, интересуетесь его мнением по разным вопросам, делитесь с ним своими впечатлениями и новостями, как с другом. Вы не задаете каждый день вопросы «Как дела в школе?», «Какие оценки?», «Что ел?»
10. Вы рассказываете вашему ребенку о своем подростковом и юношеском возрасте, в том числе о проблемах, «плохих поступках», влюбленностях, конфликтах, проблемах с вашими родителями.



*Сделать так, чтобы **на каждый из 10 вопросов вы ответили «да»** — и есть решение проблем, не только с суицидальными группами, но и многих других.*

Именно это в наших, родительских силах.

И именно такие отношения: доверительные, откровенные, дружеские, полные искреннего внимания к мыслям, чувствам и желаниям ребенка, и есть — главная защита от сотни опасностей, каким бы новыми, жуткими и коварными они ни были.

Шарова Лия

педагог, руководитель школы безопасности «Стоп Угроза»