

## УМЕНЬШАЕМ ВРЕДНОСТЬ (СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ)

Факт	Что делать?
Виртуальный мир затягивает. Самому очень трудно оторваться.	Придумать средство как из него выбираться (другие интересы).
Играю и не могу остановиться.	Таймер, будильник.
Устают глаза.	Давать им отдых, в идеале—избегать перегрузок. Упражнения для глаз.
Трещит голова.	Отдых, перерывы в игре, прогулка на свежем воздухе. Уменьшить или убрать звук.
Позвоночник связался в узел, онемение рук, ног.	Подвигаться. Ура физзарядке!
Напрягаешься, то обидно, то злишься, что отрывают.	Договорись, чтоб в определенное время не вмешивались в игру, не отвлекали.
Отключился, отошел от компьютера, а мыслями еще там.	Договорись, чтоб дали время прийти в себя.
Игра закончена, а взвинченность остается.	Сделай паузу! Близкие не виноваты в твоём настроении.

### «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» единой социально-психологической службы

Ханты-Мансийского автономного

округа – Югры  
8-800-101-1212

(с 8 час.00 мин. до 20 час.00 мин.)

8-800-101-1200

(с 20 час.00 мин. до 8 час.00 мин.)

8-800-2000-122 (для детей)

(круглосуточно, бесплатно)

**Антикризисный кабинет** на базе психотерапевтического отделения

**КУ ХМАО-Югры СКПНД**

проезд Взлетный, 11.

Время работы – с 8 до 18 часов.

Круглосуточный телефон доверия:

25-99-09

Консультация психолога в

**МКУ «Центр диагностики и консультирования».**

Запись по телефону: 52-56-44

Время работы: с 9.00 до 17.00 часов

Выходной - суббота, воскресенье

Наш адрес: ул. Декабристов, 16

*Составитель:*

*Карловская Н.П., начальник отдела КРиМО*

*МКУ «Центр диагностики и консультирования»*

Муниципальное казенное учреждение  
для детей, нуждающихся в психолого-  
педагогической и медико-социальной помощи  
«Центр диагностики и консультирования»

## Компьютерная зависимость

Информация для родителей



## ДЛЯ СПРАВКИ

Более подвержены компьютерной зависимости:

- мальчики,
- люди, погруженные в себя, необщительные,
- неудачливые в каком-либо виде деятельности.

Девочки в меньшей степени рискуют «зависнуть» в играх и виртуальности, так как изначально ориентированы на общение, на живой контакт.

## ПРИЧИНЫ

- стойкие внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребенка,
- противопоставление родительских или семейных ценностей ценностям ребенка,
- академическая неуспеваемость и конфликты с учителями,
- неудовлетворенные потребности в общении, самовыражении,
- отвержение сверстниками,
- подражание друзьям,
- отсутствие навыков самоконтроля и контроля со стороны взрослых.



## СИМПТОМЫ

**1 степень. Увлеченность на стадии освоения.** Это овладение компьютером. Застывание за компьютером обычно длится 1 месяц, затем идет на убыль

**2 степень. Состояние возможной зависимости.** Сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение учебной мотивации, раздражение при необходимости оторваться от компьютера, любимая тема общения—компьютер.

**3 степень. Выраженная зависимость.** Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив. Неряшлив одежде, безразличен ко всему, что не касается компьютера. Пропуски уроков, снижение успеваемости. Рассеянность, полная замена друзей компьютером. Пребывание за компьютером достигает 16-18 часов в сутки.

**4 степень. Клиническая зависимость.** Необходима помощь психиатра. Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность, импульсивность, истеричность, резкая смена настроения), отсутствие самоконтроля, отсутствующий взгляд, слышание голосов, команд, потеря аппетита, необратимые изменения в мозге.

## ЧТО ДЕЛАТЬ

- 1.Познакомьте ребенка с нормами работы за компьютером.
- 2.Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы).
- 3.Приобщайте к семейным ценностям.
- 4.Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе его проблем.
- 5.Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребенка в дом.
- 6.Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
- 7.Не разрешайте пользоваться компьютером бесконтрольно.
- 8.Осуществляйте цензуру компьютерных игр.

## НОРМА ВРЕМЕНИ:

Ребенку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Дети 7-12 лет могут работать за компьютером не более 30 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья—только 10 минут в день. 12-14-летние могут проводить за компьютером 1 час в день. От 14 до 17 лет—1,5 часа. Взрослым—не более 5 часов в день. Причем не ежедневно, а три раза в неделю.

## Рекомендуем почитать родителям:

Некрасова Нина и Заряна  
«Как оттащить ребенка от компьютера. И что с ним потом делать»