Методы профилактики
компьютерной зависимости у подростков

Подготовила:
социальный педагог
МБОУ «СТШ»
Н.М. Струихина

Что такое компьютерная зависимость?

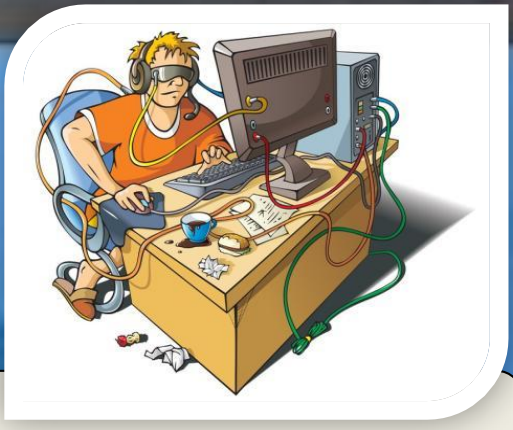
Термин «компьютерная зависимость» появился в 1990году.

Психологи называют компьютерную зависимость разновидностью эмоциональной зависимости.

Она провоцирует ребенка погрузиться в свой вымышленный мир, поверить в собственную легенду о себе и настолько сжиться с ней, что становится практически невозможно нормально существовать в реальном мире.

Компьютерная зависимость это заболевание.

ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ:



пренебрежение важными вещами в жизни из-за зависимого поведения

разрушение отношений зависимого человека со значимыми людьми

раздражение или разочарование по отношению к значимым для него людям

скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение

чувство вины или беспокойства относительно этого поведения, безуспешные попытки сокращать время, проводимое за играми

СИМПТОМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПК

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи

Головные боли по типу мигрени

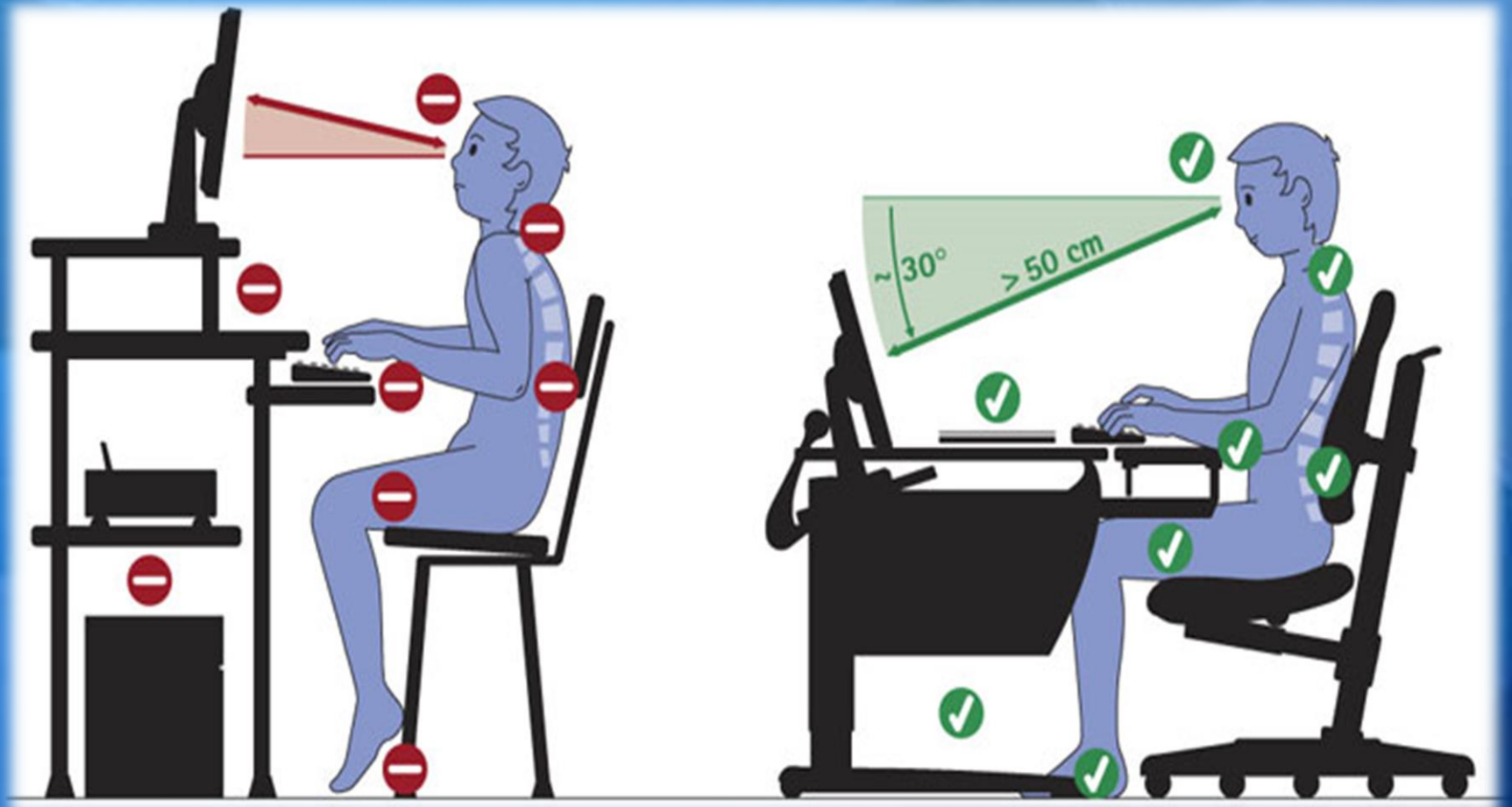
Боли в спине

Сухость в глазах

Пренебрежение личной гигиеной

Расстройства сна, изменение режима сна

Комфорт и удобство рабочего места



Профилактики развития компьютерной зависимости:

1. *Показывать личный положительный пример*. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа.

2. *Ограничить 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 ребёнок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.

3. *Предложить другие возможности время провождения*. 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.).

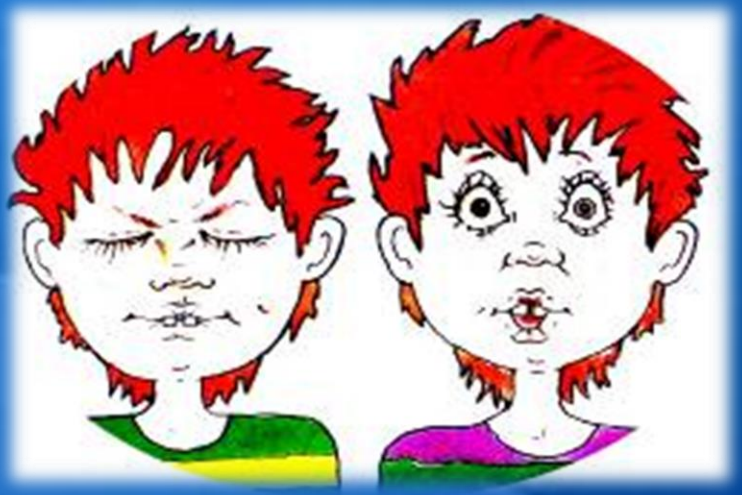
4. *Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания*, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

5. *Обращать внимание на игры, в которые играют дети*, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. *Обсуждать игры вместе с ребёнком*. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребёнка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, *обращаться к психологам*, в специализированные центры.

Гимнастика для глаз



Профилактика компьютерной зависимости - предупреждение развития патологического использования компьютеров

Осуществляется по четырём основным направлениям:

- во-первых, широкую воспитательную работу среди молодёжи,
- во-вторых, санитарно-гигиеническое воспитание населения,
- в-третьих — общественные мероприятия по работе с компьютерными технологиями,
- в-четвертых, административно-законодательные мероприятия.

Профилактика направлена на улучшение психической адаптации учеников