



Признаки компьютерной зависимости у детей

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером или ТВ.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
- Ребенок все меньше стремится к общению с другими.
- Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
- Начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
- Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провел за компьютером или телевизором.
- На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит.
- Теряет контроль над временем, проведенным за экраном.
- Ребенок начинает есть возле компьютера.



Компьютерная зависимость – это одна из наиболее распространенных проблем для подростков. Она чаще развивается у подростков, у которых есть такие психологические проблемы как конфликты с родителями, недостаток социальной поддержки, одиночество, низкая самооценка.

С помощью ухода в компьютерную реальность, социальные сети, и социальные группы подросток стремится отвлечься от проблем и удовлетворить потребности, которые он не может удовлетворить в реальной жизни. Ему важно ощутить, что есть вещи, которые у него хорошо получаются и почувствовать, что он связан с другими людьми общими интересами и его понимают.

Различают несколько видов компьютерной зависимости:

Игровая, при которой человек заигрывает в групповые игры по сети или индивидуально. Игрок бросает все и вся его жизнь перемещается в плоскость монитора, где кипят все, идут бои и завоевываются новые миры.

Сетевая зависимость, при которой человек не может обойтись без так называемого интернет-общения на форумах или в соцсетях. Этим видом зависимости часто страдают одинокие, робкие в реальной жизни люди с заниженной самооценкой, которым тяжело заводить знакомства в реальности.

Зависимость, проявляющаяся в виде бесконечного бесцельного брожения с сайта на сайт, так называемый **серфинг** по аналогии с видом спорта. Пожалуй, это самый хитрый вид зависимости. Человек думает, что если он не играет с утра до вечера, не торчит на "одноклассниках", то с ним все в порядке.

Как помочь ребенку справиться с компьютерной зависимостью?

- Ругань, нравоучения, запреты не помогут. Ребенок будет действовать на зло. Будьте другом и помощником своему ребенку.
- Путем постоянных разговоров в спокойной и доверительной обстановке необходимо добиться, чтобы подросток осознал свою проблему.
- Забрать компьютер, телефон, планшет - настроить против себя.
- Нужно четко регламентировать весь его режим дня и контролировать его.
- Рекомендуется четко оговаривать время за компьютером: не более 2-х часов в день с 20-30 минутными перерывами.
- Развивайте интересы ребенка: посещайте разные секции, кружки, курсы, тренировки. Нагружайте чадо любимыми обязанностями по дому.

Золотое правило для родителей:

Проводите больше времени совместно, интересуйтесь жизнью своего ребенка, его проблемами, друзьями, школой!

Задача родителей — сформировать у ребенка адекватное отношение к компьютерному миру, помочь сделать его жизнь настолько интересной и насыщенной, чтобы никакие виртуальные забавы не могли с ней соперничать.



БУ «КЦСОН Омского района»
Отделение профилактики
безнадзорности и семейного
неблагополучия
Адрес: г.Омск, пр.Космический, 49
Телефон 77 – 98 -21

Бюджетное учреждение
Омской области
«Комплексный центр социального
обслуживания населения
Омского района»



Как помочь ребенку справиться с компьютерной зависимостью

Омский район
2019

Почему времяпрепровождение за компьютером оказывается для детей наиболее привлекательным и даже единственным?

- ✚ В жизни устанавливать контакты очень сложно. В новом коллективе не каждый сразу добьется доверительных и теплых отношений. В виртуальном общении это сделать проще. Человек не видит собеседника, его реакции.
- ✚ Сама цель социальных сетей — общение, поэтому люди открыты и с удовольствием идут на контакт. В Интернете можно презентовать себя так, как хочешь, нет обратной оценки, а в жизни сверстники, учителя могут указать на недостатки.
- ✚ Чем больше контактов, тем больше человек чувствует свою востребованность.
- ✚ С виртуальными друзьями можно общаться на любые темы, войти в сообщества и группы и найти людей из своего круга интересов. Таким образом формируется зависимость быть востребованным, быть приятным кому-то.

Социальные сети эксплуатируют тему самоубийств и это очень опасно.

В России участились случаи подростковых самоубийств и связи с появлением "Клубов суицидников" в соцсетях, которые насчитывают сотни тысячи пользователей. Суицид делают определенной модой, потому как тема сама по себе вызывает очень много эмоций.



Дети в возрасте 12-14 лет не всегда способны самостоятельно разобраться с жизненными ситуациями. Наша жесткая система воспитания оценочная и ориентированная на достижения. Подростку сложно выносить постоянные требования: кем он должен стать и каким быть, выносить бесконечный пресс и постоянно оправдывать ожидания родителей и учителей. Поэтому группы в соцсетях объединяют подростков, где они находят поддержку и понимание.

Более 90 % самоубийств среди подростков связано с неблагополучием в семье: алкоголизм родителей, конфликты в семье, жестокое обращение. Об этом говорится в исследовании ООН «Смертность российских подростков от самоубийств». По этому показателю Россия занимает третье место в мире. Мысль о самоубийстве появляется в голове у 45 % российских девушек и у 27 % юношей.



Что же приводит детей к мыслям о самоубийстве?

Многие родители сегодня заняты на работе до позднего вечера, и, приходя домой, могут только накормить ребенка, приготовить ему вещи на завтра. В то время как с ребенком нужно разговаривать, спрашивать как у него дела, рассказывать о себе и вместе проводить время: ужинать, гулять, что-то мастерить, готовить, да и просто смотреть фильмы, обсуждать их. Ребенок нуждается в родительском общении, и если родители не имеют возможность проводить качественное время (совместная деятельность) с ребенком, этим «займется» кто-то другой: улица, плохая компания, интернет.

Что может помочь преодолеть суицидальные мысли у ребенка?

- **Любовь, забота, понимание и принятие родителей.** Мало понимать ребенка, нужно принимать его точку зрения, его право быть самим собой и принимать самостоятельные решения. С детства постепенно нужно учить и давать ребенку больше самостоятельности, приучать нести ответственность.
- **Собственный пример.** Родители, сталкиваясь с трудностями, должны быть бодрыми, оптимистичными, желающими справиться с любыми трудностями.
- **Литература, кино.** Рекомендуя книги или фильмы, вы можете помочь ребенку ориентироваться в этом мире: различать добро и зло, ценить жизнь, уметь понимать себя и других. Лучше будет где герои, сталкиваясь с трудностями, сохраняют бодрость духа, юмор, предпринимают попытки выхода из ситуации.

- **Добрые дела.** Ребенок не должен расти эгоистом, он должен понимать, что в мире есть те, кому может быть нужна его помощь. С раннего детства можно приучать ребенка кормить птиц, ухаживать за домашними питомцами. Это поможет осознавать свою значимость, ребенок будет знать, что его забота кому-то нужна.
- **Спорт, музыка и другие увлечения.** С детства нужно формировать и способствовать появлению у ребенка устойчивых интересов, новых знакомств. Расширяйте кругозор ребенка, посещайте выставки, музеи, экскурсии, смотрите разные передачи — в этом мире ребенок должен найти что-то для себя, что будет ему интересно, и будет направлять его дальнейшую жизнь. Если не получилось с музыкой, попробуйте танцы, не получилось с танцами, запишись в бассейн.

БУ «КЦСОН Омского района»
Отделение профилактики
безнадзорности и семейного
неблагополучия
Адрес: г.Омск, пр.Космический, 49
Телефон 77 – 98 -21

Бюджетное учреждение
Омской области
«Комплексный центр социального
обслуживания населения
Омского района»



Опасные соцсети

Омский район
2019