

Чтобы избежать подобной ситуации, примите меры заранее.

Не относитесь к компьютеру как к вредной привычке. Виртуальная реальность при правильном подходе станет мощным инструментом для развития, учёбы и совершенствования. Запишите ребёнка на курсы компьютерной грамотности, где его научат эффективно использовать ресурсы сети и покажут, что компьютер — это не только игры и социальные сети, а огромные возможности.

Если ребенок стал чрезмерно увлекаться игрой на компьютере, обратите серьезное внимание на его окружение, успехи в социальных контактах. Возможно, у него возникли трудности в понимании какого-нибудь школьного предмета, и он боится вам об этом рассказать, или у него возникли проблемы со сверстниками. Играй или общением в интернете он компенсирует

Уделяйте ребенку внимание. Да, с одной стороны, подросток стремится к независимости, но с другой — остро нуждается в поддержке и одобрении родителей. Важно находить время на общение с ребенком. Не просто слушать, что он делал в течение дня, а интересоваться его чувствами, переживаниями. Помните, что сам он об этом не расскажет. Учитесь спрашивать тактично и ненавязчиво.

Пересмотрите ваше общение с подростком. Очень важно, чтобы сейчас ребенок чувствовал себя значимым членом семьи.

Выражайте свое эмоциональное состояние в необычной для других форме. Ваш ребенок переживает непростое время и готов негативно реагировать на любую критику, как реальную, так и воображаемую. Скажите: «Я хочу быть ближе к тебе» вместо «Ты меня обижаш», даже если вы действительно обижены. Поощряйте его стремление к успехам в реальной жизни, даже если оно закончилось ничем или, по вашему мнению, ерундой. Пусть ваша поддержка будет ощущимой, но не слишком навязчивой. Позвольте подростку почувствовать, что он сам контролирует свою жизнь, и он действительно станет более ответственным.



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
ГУ «Полоцкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

РЕБЁНОК И КОМПЬЮТЕР



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ ЗАВИСИМОСТЬ

Тираж 200 экз.

2018 г.

По статистике, каждый шестой случай обращения к детскому психологу связан с компьютерной зависимостью. Родители бьют тревогу. Как определить, нормально ли поведение ребенка, или же увлечение перешло роковую черту и стало заболеванием?

Игромания в первую очередь определяется психологическими причинами, складом личности.

Одной из основных причин возможного появления зависимости может стать тяжелая обстановка в семье или постоянном коллективе.

Тяга к компьютерным играм — для родителей повод задуматься, почему ребенок чувствует себя незащищенным, возможно, пересмотреть привычные отношения в семье.



Симптомами начала компьютерной зависимости можно считать следующие.

Психологические:

- нетерпение и ожидание того момента, когда можно будет сесть за компьютер;
- отсутствие контроля над временем, проведенным за компьютером;
- желание увеличить время пребывания в игре или сети, сидеть сутками;
- появление раздражения, гнева, апатии;
- неспособность себя занять при отсутствии возможности поиграть или выйти в сеть;
- трудности в общении с близкими или в школе.

Соматические:

- сухость глаз;
- отсутствие аппетита или желание есть, не отходя от компьютера;
- неряшливость;
- нарушение сна;
- нарушение осанки;
- головные боли.

Компьютерная зависимость возникает как следствие дискомфорта в реальности или психологической травмы, однако все чаще становится самостоятельной проблемой, в отдельных случаях требующей вмешательства специалиста.

