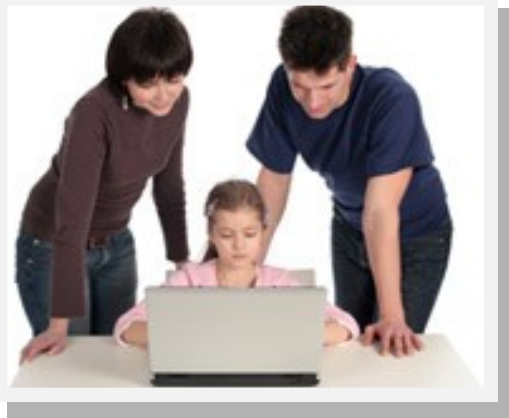


**Рецепт от любой деструктивной зависимости (будь то компьютер, телевизор, алкоголь или наркотик) полноценное и гармоничное общение всех членов семьи. А семейная гармония это не Божья благодать, а результат кропотливого труда, терпения и огромного желания растить детей в мире и благополучии.**



*Что делать если вы считаете, что зависимость уже есть?*

- Не идите путем насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение его от источника удовольствия может привести к кардинальным поступкам (самоубийству, его попыткам, уходу из дома и пр.).
- Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
- Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.
- Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
- Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребенку выдерживать новые временные рамки.
- В случае если сокращать время постепенно удается, то идите этим путем до установления нормы.
- Если ребенок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала — к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.

Если психолог порекомендует обратиться к психиатру, значит, зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребенка,



Школьный педагог-психолог  
Бузикова Наталия Владимировна

МОУ Ветлужская школа №2



*Профилактика «компьютерной зависимости» у детей*



**РЕКОМЕНДАЦИИ для родителей**

Так что же делать с нашими опасениями за физическое и психическое здоровье наших

В общем, термин "**зависимость**" определяет патологическое пристрастие субъекта по отношению к чему-либо.

К сожалению, инструкции к компьютерным играм, как и рецензии на их содержание, не всегда соответствуют реальной начинке. Поэтому родителям самим нужно просматривать те игровые диски, которыми пользуется их ребенок. Но запреты здесь не помогут. Не секрет, что игромания – следствие психологических проблем. Иногда вся беда в том, что у «подсевшего» на компьютер виртуальный дом лучше реального. Чаще всего игровая зависимость рождается на почве каких-то неудовлетворенных потребностей.

Если ваш ребенок чрезмерно увлекся игрой, попытайтесь выяснить, что он получает за монитором: чувство собственной полноценности? Компенсацию отсутствия близости в семье? Возможность самостоятельно принимать решения? Или просто забыть? Во всем это лучше разобраться, а потом уже думать об из-



### *А что же вообще привлекает человека в компьютерных играх?*

Можно выделить два основных фактора, формирующих компьютерную зависимость и делающих виртуальный мир более привлекательным, нежели реальный. Назовем их условно **уход от реальности** и **принятие роли**.

**Уход от реальности** – это уход человека от реальных жизненных проблем и ситуаций. Это уход в несуществующий мир, где не надо ни за что отвечать, где нет проблем во взаимоотношениях с другими людьми, где все дозволено и где самые глубокие скрытые желания, даже если они порицаемы обществом и моралью, например ненависть и убийство, могут быть выпущены наружу и реализованы. В этом мире существуют только «Я» человека и его желания.

Второй фактор – **принятие роли**. Способ познания мира путем принятия на себя какой-то роли особенно ярко выражен в детском возрасте. Ребенок представляет себя в роли кого-то существующего или вымышленного персонажа. Он имитирует в своем поведении образ жизни своего героя, через это, тем самым, пытается понять мир, в котором он живет, людей которые его окружают, вырабатывая правила социального общения и нормы поведения в жизни. Кроме того, в игре он пытается воплотить тот образ жизни и поведения, который привлекает его, который раскрывает его натуру, реализует потен-



ции или социальные установки, но не может быть им реализован на данный момент развития в силу его физиологической, психологической и социальной незрелости.

### *Как не допустить зависимость от компьютера?*

" Обеспечьте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы).

" Приобщайте к домашним обязанностям с раннего возраста.

" Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него событий: радостей и огорчений, проблем и достижений.

" Расширяйте кругозор ребенка любыми доступными средствами: рассказами, чтением, поездками, экскурсиями и пр.

" Обязательно поощряйте любые его успехи в "реальной жизни" - в учебе в творчестве, в спорте...

" Познакомьте ребенка с временными нормами работы за компьютером.

" Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.

" Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Выработайте вместе с ребенком запрет на вхождение определенной информации.

" Используйте компьютер в познавательных и образовательных целях.

Сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно).

