

Самое важное

Интернет –

это важный инструмент для поиска информации, обучения и общения. Для того, чтобы ребенок с головой не ушел «в сеть», родителям придется находить время для общения со своим сыном или дочерью и позаботиться о том, чтобы их жизнь и отдых были увлекательными и разносторонними.

Подготовил:

Ведущий психолог

ОБУ «ЦСЗН по

Елецкому району»

Пашкова Марина

Викторовна

Тел. 8-47467-7-74-13

10 признаков компьютерной зависимости у ребенка

1. Ребенок выходит за отведенные по времени границы по использованию компьютера. Причем, забрать компьютер у ребенка удастся в итоге только со скандалом.
2. Ребенок игнорирует все дела по дому, включая даже свои обязанности - убрать в комнате, повесить вещи в шкаф, убрать за собой посуду.
3. Праздникам, общению с близкими и друзьями ребенок предпочитает интернет.
4. Ребенок сидит в Сети даже во время обеда и в ванной.
5. Если у ребенка забирают ноутбук, он тут же выходит в Сеть через телефон.
6. Ребенок постоянно заводит новые знакомства в Сети.
7. Из-за времени, которое проводит ребенок в Сети, начинает страдать учеба: домашние задания остаются несделанными, учителя жалуются на неуспеваемость, небрежность и рассеянность.
8. Оставшись вне доступа к Сети, ребенок становится раздражительным и даже агрессивным.
9. Ребенок не знает - чем себя занять, если нет возможности выйти в Сеть.
10. Вы не знаете, чем именно занимается ребенок в интернете, а любые ваши вопросы на эту тему ребенок воспринимает в штыки.

ОБУ «ЦСЗН по

Елецкому району»

Отделение психолого-педагогической помощи семье



Если в семье

зависимый

ребенок...

2016 год

Причины возникновения компьютерной зависимости

1. Самая первая и главная – отсутствие навыков *самоконтроля* у ребенка.
2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.
3. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её.
4. Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советоваться, а значит слушать и слышать советы и рекомендации.
5. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда т него.
6. Ребенок лишен родительского внимания и удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.
7. Ребенок не умеет справиться с трудностями жизни, уходит в виртуальный мир.
8. Бурная переписка (более 20 сообщений в день) также способствует возникновению компьютерной зависимости, так как время в переписке летит незаметно.
9. Отсутствие контроля со стороны взрослых, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.
10. Сильный рефлекс подражания, уход в «нереальность» вслед за товарищем.
11. Ребенок замкнут, малообщителен, не принимается сверстниками.



Симптомы «сетевой наркомании»

1. Человек выходит в Интернет тогда, когда у него плохое настроение.
2. Чувствует себя подавленным, если находитесь в Интернете меньше времени, чем обычно.
3. Начались неприятности в школе (пропуски, нежелание учиться, потеря смысла, утрата перспектив, снижение успеваемости).
4. Появились проблемы в общении, конфликтные ситуации, увеличилось количество людей, которые раздражают, вызывают чувство неприязни, кажутся глупыми, особенно если они не являются активными пользователями Сети.
5. Интернетчик скрывает от друзей и близких реальное количество времени, которое он проводит в Сети и что там делает (какими сайтами интересуется, с каким количеством людей состоит в переписке).
6. Попытка проводить в Интернете меньше времени терпит неудачу.
7. Занимаясь другими делами, он часто думает о том, что же сейчас происходит в Интернете.
8. Предпочитает общаться с людьми или искать информацию через Интернет.
9. Отрыв о работы в Интернете воспринимает агрессивно, раздражительно, не откликается на просьбы.



Советы родителям

Что делать нельзя: наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома.

Что надо делать: поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

К кому обращаться: обязательная консультация врача-психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств) – совместная психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога.

