



## Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у подростков?

- ◆ помните, что ограничивая ребёнку доступ к компьютеру или планшету, Вы должны предоставить равнозначную замену (например, устроить совместную прогулку, поход в музей и т.п.);
- ◆ исключите или хотя бы снизьте проявления зависимого поведения со своей стороны (табак, сериалы, и т. п.), при необходимости — обратитесь за помощью сами;
- ◆ развивайте музыкальные вкусы, приобщайтесь к классической музыке;
- ◆ поощряйте творческое решение актуальных проблем;
- ◆ найдите учреждение дополнительного образования для ребёнка (подростка), помогите ему найти его самому;
- ◆ научите ребенка планировать время (сначала уроки, помошь по дому, прогулка или чтение книг, потом компьютер);
- ◆ не ставьте компьютер в детской комнате, пусть он находится в том помещении, где чаще находятся взрослые. Тогда ненавязчиво вы сможете проконтролировать, сколько времени ребенок проводит за компьютером;
- ◆ не разрешайте играть перед отходом ко сну, перед уроками в школе, чтобы не пере возбуждать нервную систему ребенка.



## Куда можно обратиться за помощью

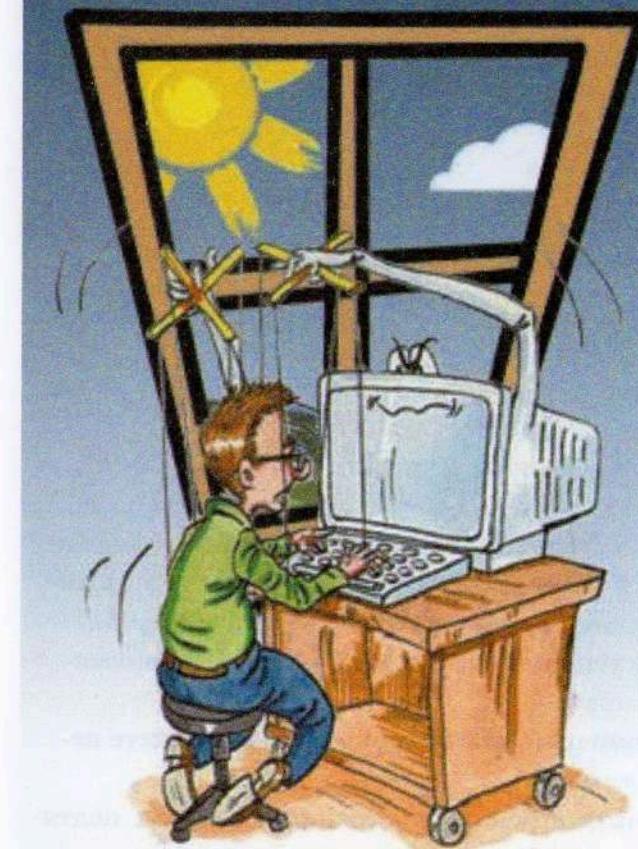
- ◆ КГКУ ДО "Краевой центр  
социального воспитания и здоровья"  
г. Хабаровск,  
ул. Первомайская, 25.  
Тел. 8(4212) 57-74-47
- ◆ г. Комсомольск-на-Амуре,  
ул. Комсомольская, 34 Б.  
Тел. 8(4217) 54-70-66



Составители: Шербакова Е. В.  
Королева А. С.

КОНЦЕПТ ПО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ Правительства Хабаровского края  
КГКУ ДО «КРАЕВОЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ»

## Компьютер: друг или враг нашим детям?



**Памятка  
родителям по  
профилактике зависимости  
детей и подростков от  
компьютерных игр**

2016 г.



## Польза компьютерных игр

В первую очередь, стоит обратить внимание на разновидности компьютерных игр, которые способствуют развитию интеллекта, логики, внимания, памяти и других качеств. Это различные логические игры, головоломки, ребусы. Особое место среди таких игр занимают стратегии. Такие игры не требуют повышенного внимания, скорости, напряжения глаз. Они размерены и предназначены для длительного времяпровождения. Их можно прервать в любой момент, не рискуя быть "убитым или съеденным".

Очевидна польза обучающих компьютерных игр, которые помогут углубить познания в той или иной области, научат действовать в различных ситуациях, поспособствуют формированию усидчивости, сосредоточенности, внимательности.

С помощью компьютерных игр вы можете неизменно

обучить ребенка иностранным языкам, подтянуть его знания по тому или иному предмету, развить «хромающие» качества и способности. Безусловно, компьютер не должен стать единственным источником развития вашего чада – по-прежнему актуальными остаются книги, развивающие настольные игры, конструкторы, и, конечно, родительские внимание и ласка как неотъемлемый спутник всех занятий.

## Время, когда стоит начать беспокоиться

Обратите внимание, сколько времени ребенок уделяет компьютерным забавам. Если, немного поиграв, он выключает компьютер и начинает заниматься другими делами, то повода для беспокойства пока нет.

Но грань между увлечением и зависимостью очень тонка. Если ребенок уделяет компьютеру все свое свободное время, а порой даже забывает об учебе, прогулках и живом общении со сверстниками, то это серьезный повод задуматься о том, что у ребенка появились проблемы с самоконтролем и его увлечение переросло в зависимость. Стоит обратить внимание, если ребенок потерял интерес ко всем любимым занятиям; каждый раз играет все дольше; ест и пьет во время игры; находится в приподнятом настроении, предвкушая игру; угрожает, шантажирует, если ему запрещают играть; находится в раздраженном настроении, если не может играть; забывает о домашних обязанностях; лжет.



## Последствия компьютерной зависимости

- ◆ наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества подростка: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания;
- ◆ могут появиться повышенная агрессивность и асоциальное поведение;
- ◆ игра дает яркие эмоции, а реальная жизнь кажется скучной;
- ◆ ощущение своей безнаказанности в игре, дает возможность без боязни проявлять агрессию в жизни;
- ◆ возникает эмоциональная холодность, замкнутость, неспособность к сопереживанию;
- ◆ психологический инфантилизм (не умение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки);
- ◆ отсутствие полноценного физического развития.