

# **Проблемы компьютерной зависимости**

## **Памятка для родителей**

**Компьютер - мясорубка для информации.  
Компьютер - это резонатор того интеллекта,  
с которым человек к нему обращается.**

**В.Г. Кротов**

Одной из проблем современного информационного общества являются новые для педагогики проблемы – игромания и компьютерная зависимость. Это увлечение компьютерными играми, интернет-технологиями, игровыми автоматами, азартными играми. Игромания – увлечение или болезнь? Психиатры утверждают – игромания лечится, но бороться с зависимостью нужно на ранней стадии. Болезнь начинается с привязанности к компьютерным играм, которая превращается в патологию.

Игра – это взаимодействие. И не важно с кем: с людьми, компьютером или же с самим собой.

### **Критерии, определяющие начало компьютерной зависимости**

беспочинные частые и резкие перепады настроения от подавленного до эйфорически - приподнятого;

болезненная и неадекватная реакция на критику;

нарастающая оппозиционность к родителям, друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;

ухудшение памяти, внимания;

снижение успеваемости, прогулы занятий;

уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;

пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка;

появляющаяся изворотливость, лживость;

неопрятность, неряшливость нехарактерные ранее;

приступы депрессии, страха, тревоги.

### **Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком**

Для того чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они сами должны хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться.

Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.

Через каждые 20-30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв.

Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5 - 2 часов в сутки.

Если ребенок посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе (зале) он бывает и с кем там общается.

Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.

Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.

Контролируйте, какие именно Интернет - сайты посещает ваш ребенок.

***Данная информация носит ознакомительный характер. Помните, что самолечением заниматься нельзя! При возникновении первых признаков заболевания нужно обратиться к врачу!***