

Что делать, если ребенок чрезмерно увлечен играми?

Обычно родители реагируют так: «Ты снова уткнулся в свой телефон! Ну-ка, положи на место!», «Только попробуй взять компьютер! Мы же тебе запретили!», «Все, с сегодняшнего дня месяц без компьютера», что не приносит нужного результата.

Примите факт, что в современном мире интересы ребенка связаны с компьютером. Вместо того чтобы постоянно угрожать и наказывать, попробуйте сменить тактику: помогайте сыну или дочери следить за временем и держать себя в рамках с помощью дел, занятий, новых форм досуга.

- Устройте всей семьей серьезный **цифровой детокс**, чтобы ребенок понимал, что это — общие правила в семье, а не наказание вредных родителей.
- Альтернативой резкому запрету на игры могут быть просьбы **сделать что-то полезное для всех**. Например: «Ты бы очень помог нам подготовиться к отпуску, если бы

нашел, где остановиться, подыскал бы по отзывам интересные экскурсии и составил путеводитель». Можно попросить его заняться доставкой, помочь найти вещи для дома по выгодным ценам.

- Предоставьте **выбор и альтернативу**: «Ты можешь играть 12 часов в неделю. Выбери, в какие дни и сколько часов ты будешь играть. Чтобы не спорить и не ругаться, предлагаю составить график сеансов и повесить его в твоей комнате». Чтобы следить за временем, которое он выбрал, используйте специальные таймеры, приложения и даже игры-напоминания.

Контакты:

Ул. Калинина 22, г. Ачинск,
Красноярский край, 662150
8 (800) 700-24-04



«ДОБРОЕ НАЧАЛО»
КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

Рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет – зависимости.



Ачинск 2023г.

В эпоху развития информационных технологий компьютер воспринимается как неотъемлемая часть нашей жизни. Большинство современных людей вообще не представляют себе без него ни учебу, ни досуг и часами просиживают один на один с компьютером. Во многих классах педагоги сталкиваются с такой проблемой: подросток, который имел хорошую успеваемость по учебным предметам и регулярную посещаемость, вдруг перестал ходить на занятия, стал неуспевающим по многим дисциплинам, прекратил общение с одноклассниками и друзьями. При общении с родителями выясняется, что с ними он стал груб и раздражителен. Всё время подростка занято компьютерной игрой, настоящая реальность перестала для него существовать.

Профилактика компьютерной зависимости актуальна в соответствии с реалиями современного этапа развития общества. Известно, что рискованные игры и, компьютерные в том числе, могут вызывать зависимость.

Факторы риска возникновения зависимостей

Их несколько, они могут сочетаться, а может влиять и один какой-либо фактор. Перечислим и напомним:

1. **Обстановка, отношения в семье.** Отчуждение в семье, отсутствие близости с родителями. Конфликты в семье: могут быть в парах мать-ребенок, мать-отец и

т.п. Проблемы случаются не только в неблагополучных (асоциальных) семьях, но и в «благополучных».

2. **Психологические проблемы подросткового возраста** Любопытство, беззаботность (со мной этого не случится), эффект компании (многие сетевые игры с участием команды игроков), потребность в самоутверждении, появление чувства взрослости и желание признания своей «взрослости» и др. Не сложились отношения со сверстниками, нет ощущения собственной значимости.

3. **Личностные особенности подростков:** неумение расслабиться (компьютер способ ухода от проблем), слабость характера, незрелая личность, половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающее эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения. Зрелая личность – стержень её закладывается в семье.

4. **Социальные проблемы:** неорганизованность досуга. Ни родители, ни школа не могут уследить за ребенком 24 часа в сутки. Интернет, компьютерные игры увлекают ребёнка своими возможностями уходя от неяркой, скучной реальности.

5. **Физиологическая причина** – выделение гормона удовольствия. При игре или общении в комфортной обстановке, организм синтезирует особое вещество, оно может вызвать привыкание и человек стремится сделать все, чтобы получить новую «дозу».

Признаки компьютерной игровой зависимости

1. Наличие сильного раздражения при попытках близких людей ограничить время игры или интернет-«плавания» по сети.

2. Повышение настроения (эмоционального подъема) в периоды, которые он проводит за компьютером.

3. Стремление улучшить свой компьютер даже тогда, когда это может привести к финансовым сложностям. Игроман систематически приобретает новые игры, компьютерные устройства (мышь, клавиатура и прочее), покупает дополнения для игр.

4. Избегание личного общения, предпочтение переписки через интернет или социальные сети. Домашние дела, должностные обязанности, учеба, встречи и договоренности отходят на второй план.

5. Отказ выходить на улицу, отсутствие интереса к чему-либо, кроме игр или поиска чего-либо в сети, разговор только о своем увлечении или игнорирование общения с родственниками и друзьями. У детей снижается успеваемость, прогулы занятий.

6. Пренебрежительное отношение к собственному здоровью, гигиене и сну.

7. Отсутствие контроля времени за компьютером.

Физические симптомы зависимости. Это сухость в глазах, головные боли, боль в спине, нерегулярное питание, изменение режима сна.