

## Семь шагов к спасению от компьютеромании

- Самим ориентироваться в том, что интересно ребенку.
- Как можно больше времени проводить вместе.
- Первое время сидеть за компьютером вместе, тогда машина не станет для него большим авторитетом.
- Больше разговаривайте с ребенком.
- Прививайте ребенку «компьютерный вкус».
- Не покупайте жестокие игры.
- Не забывайте, что дети по-прежнему с удовольствием рисуют, раскрашивают, играют с друзьями, лепят, занимаются спортом.

### Сколько времени можно проводить за компьютером

Учащимся 1-го класса		10-15 мин. в день
Во 2-5-м классах		15 мин. в день
В 6-7-м классах		20 мин. в день
В 8-9-м классах		25 мин. в день
В 10-11-м классах		30 мин. на первом часу занятий и 20 - на втором.

Подсознательно ребенок выбирает именно те игры, которые в большей мере отражают его подавленные потребности.

**Стратегические** – ребенку не хватает структурированности. В потенциале у него имеются лидерские качества. Позитивный «заменитель» компьютерных стратегий – шахматы, конструирование («стратеги» легче всего избавляются от тяги к компьютеру).

**Спортивные** – подавлена деятельность. Если малыш гоняет виртуальную шайбу или мяч (командные игры), у него велика потребность быть частью значимой для него группы сверстников. Переключать внимание ребенка на реальные спортивные забавы.

**«Стрелялки», ужасы** – непрожитая агрессия или подавленная сексуальность. Агрессия – одна из эмоций, необходимых для выживания вида. Такому ребенку нужно больше двигаться, ему необходимы тактильные контакты (объятия, массаж) со своими родителями.

## БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «ДЕТИ И КОМПЬЮТЕР»



## Причины возникновения компьютерной зависимости

- ⇒ Отсутствие навыков самоконтроля (ребенок не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», делает, не думая, не может наметить перспективу).
- ⇒ Ребенок не приучен трудиться.
- ⇒ Отсутствие самостоятельности.
- ⇒ Невежество взрослых.
- ⇒ Нежелание родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности (отсутствие контроля со стороны родителей).
- ⇒ Бурная переписка (более 20 сообщений в день, время летит незаметно).
- ⇒ Низкая самооценка ребенка, зависимый от мнения окружающих, легко теряющий уверенность в себе, замкнутый, малообщительный.



## Советы для родителей:

- ◆ родители должны сами хотя бы на элементарном уровне уметь пользоваться компьютером;
- ◆ ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном;
- ◆ через каждые 20-30 минут работы делать перерыв;
- ◆ знать в какие игры играет ваш ребенок;
- ◆ ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов;
- ◆ вы должны контролировать приобретение дисков с играми, чтобы они не причинили вреда здоровью и психике ребенка;
- ◆ если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.

## Фактор формирования зависимости - свойства характера:

- повышенная обидчивость,
- ранимость,
- тревожность,
- склонность к депрессии,
- низкая самооценка,
- плохая стрессоустойчивость,
- неспособность разрешать конфликты,

## Издержки воспитания и зависимость

- авторитарный стиль;
- материнская доминантность;
- эмоциональный дефицит;
- педагогическая запущенность;
- отсутствие нравственных аспектов в воспитании;
- бездуховная атмосфера в семье;
- разобщенность членов семьи;
- телевизионная семья.

*Мы, родители, должны отдавать себе отчет: это мы усаживаем ребенка перед телевизором, покупаем ему компьютерные игры – ведь у нас работа, домашние дела, и часто нам просто некогда играть с ребенком в другие (спортивные, настольные) игры. Такая позиция родителей заглушает в ребенке природный инстинкт искателя, отводя ему более безопасную, на первый взгляд, роль зрителя. Зависимость (любая: алкогольная, эмоциональная, компьютерная) говорит о том, что у человека нарушены контакты с его ближайшим окружением.*

*Задумайтесь: как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир?*