

Сегодня невозможно представить жизнь современного человека без компьютера. Персональный компьютер оказывает большую помощь в процессе обучения и поиске нужной информации. Вместе с тем увеличивается число детей, использующих компьютер только как средство общения и развлечения. Нередко подростки увлекаются компьютерными играми настолько, что уделяют этому занятию много времени в ущерб учебе и здоровью.

Понятие «**компьютерная зависимость**» появилось в середине 90-х годов XX века. Выделяют сетевую On-Line зависимость, связанную с навязчивой идеей игр в Интернете, и Off-Line зависимость с использованием игр без выхода в сеть. Особое внимание следует обратить на чрезмерное увлечение подростка **ролевыми компьютерными играми**, где играющий принимает на себя роль виртуального персонажа и живет его жизнью. В процессе ролевой игры наблюдается распад на «Я - реальное» и «Я - виртуальное», отмечается нарастание противоречия между ними, и как следствие, возможные нарушения в психическом состоянии:

- ухудшение настроения вплоть до депрессии,
- бессонница,
- повышенная тревожность,
- немотивированная агрессия.

**Внимание!** Если у подростка имеются невротические расстройства, судорожные реакции, нарушения осанки, снижение зрения, то пребывание за компьютером усиливает все эти отклонения. Зрительное переутомление может привести к головной боли и головокружению.

## Уважаемые родители!

Приобретая компьютер, позволяя ребенку общение с ним, вы должны осознавать опасность чрезмерного увлечения виртуальным миром и возникновения психической зависимости от компьютерных игр.

### Если ваш ребенок:

- играет в компьютерные игры ежедневно или практически каждый день;
- может непрерывно играть 3 и более часов;
- играет в ночное время;
- испытывает раздражение при вынужденном отвлечении от игры;
- не может запланировать время окончания игры;
- уклоняется от учебы и домашних обязанностей;
- теряет интерес к ранее любимым занятиям;
- не обращает внимания на свой внешний вид, забывает поесть или принимает пищу без отрыва от компьютера;
- ощущает подъем настроения преимущественно во время игры;
- обсуждает со сверстниками только компьютерную тематику;
- проявляет агрессию при запрете на игру.

**то при положительном ответе на любые 5 пунктов можно говорить о высоком риске формирования у него компьютерной зависимости!**

В силу возрастных особенностей у подростков существует потребность в общении со сверстниками, самоутверждении, познании мира и самих себя, причем самостоятельно, без помощи родителей. Интернет дает им такую возможность. Но, к сожалению, переписка на форумах, в чатах и общение в социальных сетях вытесняют живое общение.

Конечно, запретить подростку выходить в Интернет невозможно, задача родителей – **подготовить ребенка к общению в Сети:**

- предупредите сына или дочь, что знакомства в Сети могут быть опасными;
- обращайте внимание, какие сайты посещает ваш ребенок. Вы можете заблокировать доступ к каким-то конкретным ресурсам Сети;
- разъясните ребенку, что через Интернет могут совершаться различные мошеннические операции;
- объясните, что не вся предлагаемая в Интернете информация, является достоверной;
- договоритесь с подростком о времени, которое он может проводить в Интернете не за счет учебы, семейных отношений и сна;
- учитесь вместе с ребенком широко применять возможности информационного образовательного пространства Интернета.

## Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости:

- установите временные рамки нахождения ребенка за компьютером, будьте настойчивы в своих требованиях;
- используйте компьютер в качестве помощника в совместном с подростком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование, музыка);
- следите за содержанием игр, отдавайте предпочтение развивающим играм;
- не используйте компьютер в качестве поощрения за выполненные домашние дела (уборка квартиры, мытье посуды и т. д.);
- развивайте интересы и склонности подростка, поощряйте его увлечения спортом, сами ведите здоровый образ жизни;
- больше общайтесь с ребенком сами и учите его общаться с другими людьми, эти навыки помогут ему успешно реализоваться в жизни.

**Уважаемые родители, сделайте так, чтобы в жизни вашего ребенка было больше положительных и интересных событий, чем тех, которые он переживает в виртуальном мире.**

**Главное: любите своего ребенка, не отдаляйтесь от него, живите НЕ РЯДОМ, а ВМЕСТЕ с ребенком!**



**Консультацию и помощь специалистов вы можете получить по телефонам:**

**33-61-61**

**72-14-22**

**Обращайся за помощью!**

г. Ярославль, ул. Кудрявцева, 10

Имеются противопоказания.  
Необходима консультация специалистов.

Памятку подготовили специалисты ЯОКНБ:

Амелина С.В.  
Волков А.В.  
Зимакова Е.Н.  
Зинovieва М.А.  
Мальшакова М.С.  
Фролова Н.Е.  
Шешнича Н.А.

Производство РПК "Европа плюс" ©  
2012 г.

Ярославская областная клиническая  
наркологическая больница

**ДЕТНИ  
В  
СЕТКЕ**

help