

Советы родителям «Как избежать компьютерной зависимости у ребенка»

1. Установите правила использования домашнего компьютера.

2. Категорически не запрещайте подростку пользоваться компьютером. Это только приведет к его озлобленности, он найдет место вне дома, где сможет поиграть. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки.

3. Уделяйте больше внимания подростку, проводите время вместе и разговаривайте с ним.

4. Разнообразьте жизнь подростка и семьи: устраивайте совместные праздники, приглашайте друзей подростка и т.д.

5. Пытайтесь доверительно беседовать с подростком о друзьях в Интернете, о том, чем они заняты, таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни.

6. Объясните подростку, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

7. Выслушивайте подростка всегда, особенно если он хочет поделиться чем-то сокровенным. Ни в коем случае не высказывайте категоричных суждений в его адрес вроде: «Я предупреждала тебя, что так получится!» Не отбивайте у подростка желания советоваться с вами.

8. Чётко ставьте цели: чего он хотел бы добиться, какими знаниями обладать. Определяйте и оглашайте сроки реализации поставленной цели (когда я это исправлю, выучу), определяйте прикладную направленность обучения (зачем мне это надо знать, как я это применю в жизни?).

Пожелание подросткам:



Компьютерная зависимость у подростков



Симптомы компьютерной зависимости

Психические признаки

- стремление заполучить объект зависимости;
- снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости;
- утрата перспектив;
- навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в Интернете;
- постоянное ожидание следующего выхода в сеть;
- пристрастие к играм, программированию или другим видам деятельности;
- непреодолимая тяга поиска информации в сети;
- потеря интереса к социальной стороне жизни, внешнему виду;
- чувство радости во время пребывания за компьютером, к которому примешивается чувство вины;
- высокая раздражительность, агрессивность, когда ограничивают во времени пребывания за компьютером;
- ребенок не откликается на просьбы.

Симптомы физические

- сухость глаз, дисплейный синдром, снижение остроты зрения;
- нарушения опорно - двигательного аппарата: проблемы с осанкой, искривление позвоночника;
- нарушение режима питания.

Чем занять подростка вместо компьютерных игр: лучшие альтернативы

Настольные игры

Спортивные игры

Совместные походы, путешествия

Культурный отдых

Совместное приготовление еды

Химические или физические опыты (*На Youtube есть много роликов с простыми, но зрелищными опытами, которые можно провести в домашней обстановке*).



Сколько времени можно играть в ПК детям разных возрастов?

Школьникам в возрасте 7–9 лет можно использовать ПК не более, чем 1 час в день.

Детям в возрасте от 10 до 12 лет рекомендуется использовать ПК не более 1 часа 20 минут в сутки.

Школьникам в возрасте от 13 до 14 лет рекомендуем использовать ПК не больше, чем 1 час 40 минут в сутки.

Для подростков от 15 до 18 лет ПК можно использовать не более 2 часов в сутки.

