



Компьютерная зависимость.



LOGO



Термин

«компьютерная зависимость»
определяет патологическое
пристрастие человека к работе или
проведению времени
за компьютером.



Причины возникновения компьютерной зависимости

- ❖ Отсутствие навыков самоконтроля и контроля со стороны взрослых
- ❖ Неумение самостоятельно организовывать свое свободное время, досуг
- ❖ Неумение ребёнка решать простейшие жизненные задачи
- ❖ Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми
- ❖ Отсутствие личного пространства у ребенка
- ❖ Незнание правил работы за компьютером
- ❖ Низкая самооценка ребёнка
- ❖ Подражание, уход из мира реальности вслед за друзьями



Симптомы компьютерной зависимости:

- ❖ Не может контролировать своё пребывание за компьютером
- ❖ Занимаясь другими делами, думает и говорит об Интернете, компьютерных играх
- ❖ Начались проблемы с учёбой, в общении
- ❖ Отрыв от компьютера воспринимает агрессивно, поломка приводит в ужас
- ❖ Покраснение глаз, бледность, раздражительность
- ❖ Пренебрежение потребностями организма



Стадии компьютерной зависимости

1. *стадия увлечения на фоне освоения*

2. *стадия возможной зависимости*

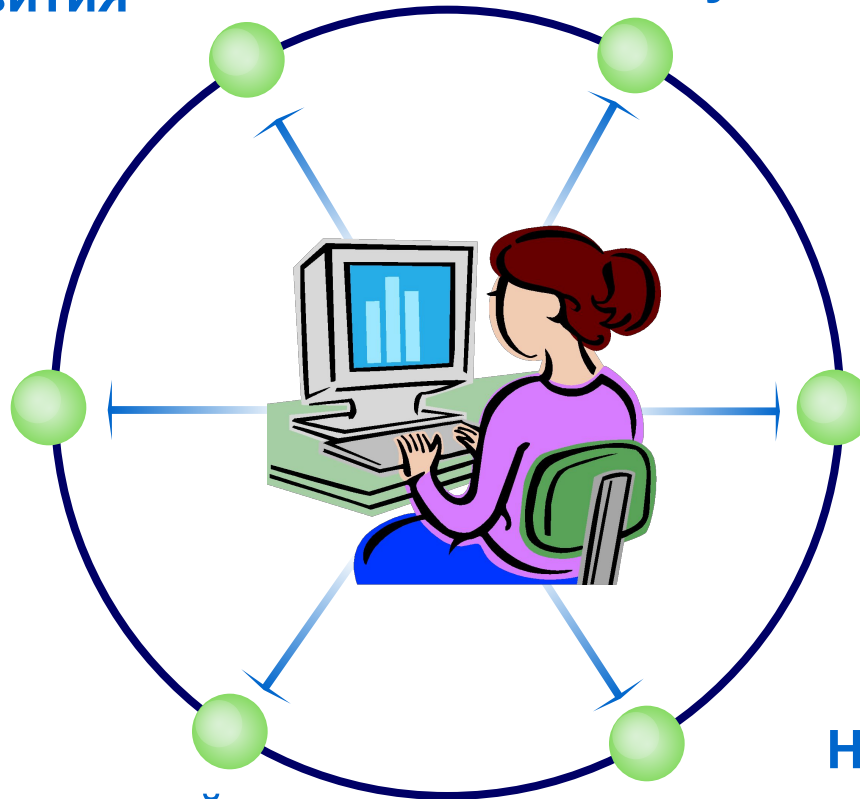
3. *стадия выраженной зависимости*

4. *стадия привязанности*

Последствия неограниченного пребывания за компьютером

Замедление темпов
общего развития

Ухудшение здоровья



Негативное
влияние на
психику

Замена живого
общения
компьютером

Снижение двигательной
активности

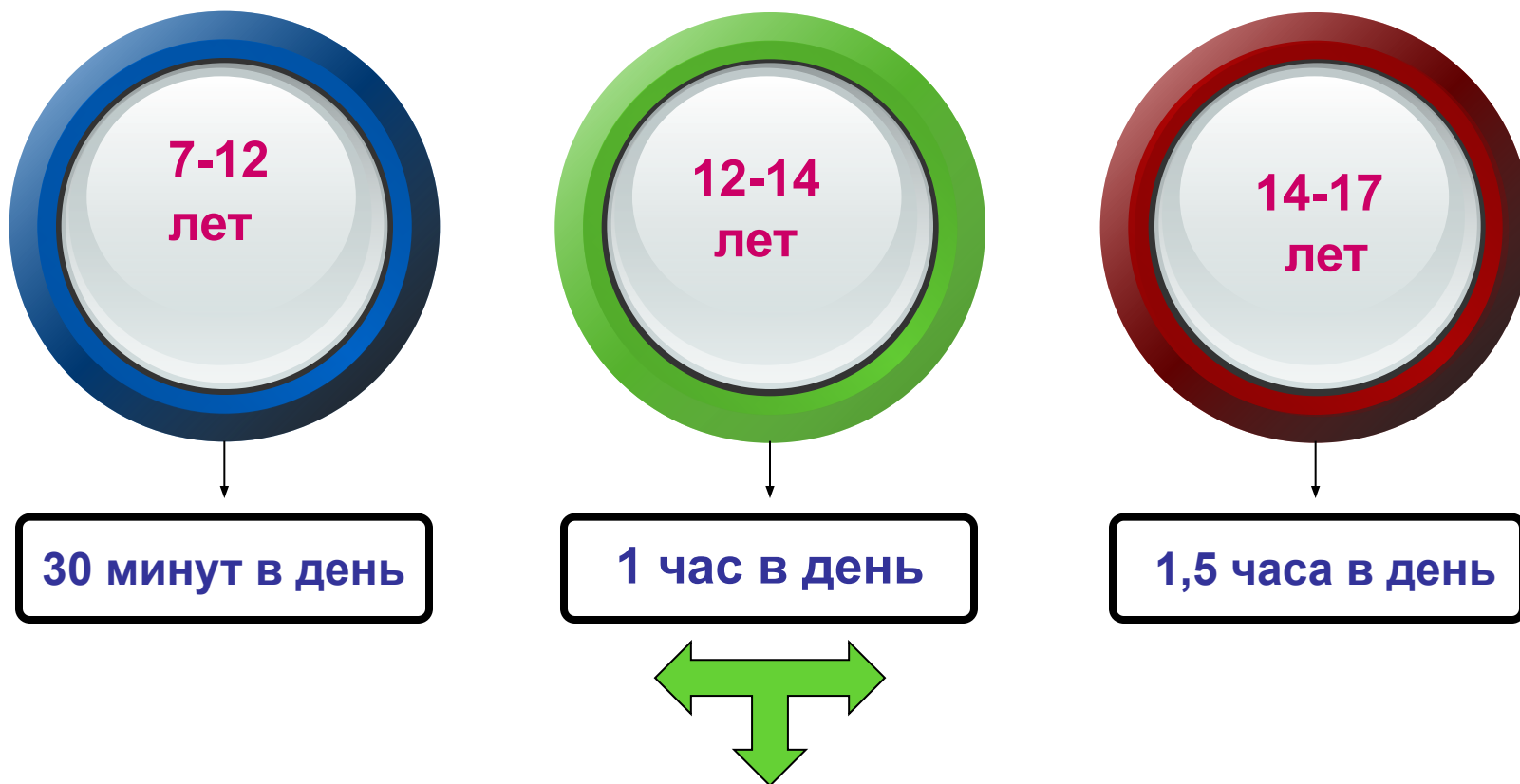
Нервное
напряжение

Правила техники безопасности при работе за компьютером

- ❖ **Выполнение гимнастики для глаз**
- ❖ **Регулярные перерывы в работе за компьютером (каждые 40 минут)**
- ❖ **Монитор должен находиться в 60 - 70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз**
- ❖ **Компьютер лучше всего ставить в углу**
- ❖ **Регулярная влажная уборка в помещении**



Временные ограничения пребывания за компьютером



Обязателен один выходной в неделю!

Цензура компьютерных игр

1 вопрос

2 вопрос

3 вопрос

4 вопрос

Что даст эта игра моему ребёнку

?

Какие качества будет развивать в нём

?

Не даст ли игра опасную информацию

?

Не будет ли формировать агрессивный стиль поведения

?

Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

- ❖ Контролировать доступ к компьютеру
- ❖ Ознакомить ребёнка с временными нормами работы на компьютере
- ❖ Контролировать внеучебную занятость ребёнка
- ❖ Приобщать к выполнению домашних обязанностей
- ❖ Культивировать совместные мероприятия в семье
- ❖ Ежедневно общаться с ребёнком
- ❖ Учить ребёнка правилам общения с окружающими
- ❖ Научить ребёнка способам эмоциональной регуляции





Что делать если ребёнок зависим от компьютера?

Настройтесь
спокойно
преодолевать
болезненное
состояние

Выйдите на
диалог с
ребенком

Установите
ограничение режима
пользования
компьютером

Если ребёнок обещает
изменить поведение, но
не выполняет,
необходимо обратиться
к специалисту

Следите, чтобы за
компьютер ребёнок
садился только во
время отдыха



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

