

Что делать родителям?

- Установите правила использования домашнего компьютера. И обязательно обратите внимание на себя, не слишком ли много времени вы проводите в Интернете?
- 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.
- Постарайтесь как можно больше уделять внимания подростку, проводите время вместе и разговаривайте, введите ограничения на использование компьютера, но не запрещайте игры полностью. Обязательно объясните причину всех изменений.
- Выстраивайте отношения с подростком партнерские. Это значит, что директивный стиль взаимоотношений типа «как я сказала, так и будет», неприемлемы.
- Разнообразьте жизнь подростка и семьи: устраивайте совместные праздники, приглашайте друзей подростка и т.д.
- Пытайтесь доверительно беседовать с подростком о друзьях в Интернете, о том, чем они заняты, таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни.

- Объясняйте подростку, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.
 - 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.
- 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:

Три вещи никогда не возвращаются обратно – время, слово, возможность. Поэтому: не теряй времени, выбирай слова, не упускай возможность.



МОУ ДО «ДДТ» МО Арсеньевский район
Педагог-психолог
Романова Ольга Александровна

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Памятка для родителей

«Компьютерная зависимость у подростков. Что делать?»



Арсеньево, 2023

Компьютерная зависимость у подростков – одна из серьезнейших проблем современности. Причиной этому может послужить неуверенность подростков в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать взрослеющего ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами, поняв его и разделив его интерес к компьютерным играм.

Негативные замечания и критика подростка, проводящего слишком много времени за компьютером, только усложнит проблему и отдалит ребенка от родителей.

Компьютер может оказывать и положительное влияние на умственное развитие подростков, если воспользоваться созданными специальными обучающими программами для школьников и студентов. Отрицательное воздействие – нет нормального общения между детьми и взрослыми, нечувствительность к эмоциям других людей, уход подростков в виртуальный мир, замена реальной жизни виртуальной. И прежде всего, игра дает все те эмоции, которые не всегда предоставляет ребенку жизнь. В игре они сильные, смелые, успешные

Есть и другой важный аспект: ребенок в игре получает власть над миром, у него создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся фрагмент игры.

Это особенно захватывает подростков, которые болезненно ощущают свою неуспешность, которых привлекает возможность избавления от своих комплексов, минутного получения удовольствия, представления себя в различных обликах.

В основном состояние компьютерной зависимости дезадаптирует подростков, выбивает из жизни, причем таким образом, что у него не остается других интересов, кроме игры. Она становится доминантной, поэтому можно сказать, что компьютерная зависимость – своеобразный вид наркомании. Появляется раздражительность, агрессивность, импульсивность, быстрая утомляемость, неспособность переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими, нарушается сон, пропадает желание общения с кем-либо. Общее развитие такого ребенка замедляется.

Если подросток зависим от компьютерных игр, он не может контролировать время, проводимое за ним, лжет, скрывает вид занятий, который выполнял, переоценивает роль компьютера в своей жизни, ощущает депрессию и тревогу, часто погружен в виртуальную активность.

Психологи выделяют следующую классификацию компьютерных игр по степени опасности:

1. Ролевые компьютерные игры. Основная их особенность – наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина «вхождения» в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности.

2. Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя (квесты). Играющий видит себя со стороны, управляя действиями героя.

3. Стратегические игры. Они же «руководительские». В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, глава государства и т.д. При этом он не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает.