



ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

памятка родителю



СТОП ИГРА ИНФО
ЖИВИ ОСОЗНАННО

Беседы с ребенком о чрезмерном времяпрепровождении за компьютерными играми **следует начинать заблаговременно**. **Только так** вы сможете предотвратить развитие настоящей компьютерной зависимости. Также, как и о наркотиках или сексе, вы нужно открыто говорить с детьми о потенциальных негативных (чаще - разрушительных) последствиях избыточного увлечения видеоиграми.

Помимо компьютерных игр, обсудите правила использования мобильного телефона, планшета и социальных сетей. Не нужно полностью изолировать ребенка от высоких технологий и современного мира.

Как начать разговор о потенциальном вреде виртуальной реальности и видеоигр?

К подобным беседам нужно готовиться заранее. Изучите материалы [раздела для родителей](#), почитайте истории, вспомните случаи, которые произошли с вашими знакомыми. Если знакомых с подобными проблемами или страшными историями нет - найдите материалы в сети.

Главное - ДЕТИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОСВЕДОМЛЕННЫ о наличии подобного явления и о том, что они в зоне риска.



СТОП ИГРА ИНФО
ЖИВИ ОСОЗНАННО

Как минимум, существует **вероятность стать зависимым**. У вас есть возможность вложить правильные идеи в голову ребенка в раннем возрасте. Используйте все доступные меры и инструменты!

Разговор о вреде компьютерных игр и чрезмерном использовании гаджетов **ДОЛЖЕН БЫТЬ СЕРЬЕЗНЫМ**. Выберите день и уделите этому время, усадите ребенка и начните беседу.

Дети не относятся к этому серьезно, потому что беседы о потенциальной опасности или вреде игр и соц.сетей обычно случаются спонтанно - по дороге домой, в автомобиле или где-то еще, где много отвлекающих факторов и **атмосфера не располагает к серьезной ДИСКУССИИ**.

Расскажите историю, связанную с компьютерной зависимостью, которая шокировала вас. Спросите, знает ли ребенок кого-нибудь с похожей проблемой и как относится к подобным людям (как правило, дети ласково называют их "задроты").

Сделайте тему использования гаджетов и культуры обращения с ними постоянной для обсуждения. Будет здорово, если вы некоторое время (хотя бы 3-5 месяцев) будете следить за новостями игровой индустрии и высокими технологиями, чтобы располагать интересными материалами для разговора.



СТОП ИГРА ИНФО
ЖИВИ ОСОЗНАННО

Беседа с ребенком должна вестись в положительном ключе.

Это значит, что не нужно твердить только лишь о потенциальной опасности и вреде от чрезмерного использования гаджетов, ищите и обсуждайте положительные моменты.

Есть ряд исследований, в том числе о положительном влиянии видеоигр. Ознакомьтесь с отчетами и обсудите их. Если ребенок временами играет и у него есть определенные успехи, скажите ему, что гордитесь его способностями и навыками, которыми он обладает, превосходя других.

Примеры способностей (качеств), которыми обладает успешный геймер: высокая скорость реакции, координация рук и глаз, мелкая моторика, пространственная ориентация, скорость принятия решений, логическое/стратегическое мышление и т.п.

Разбавьте положительные моменты обсуждением опасностей, которые кроются в видеоиграх. Оцените, насколько обоснованно подвергать себя риску негативных последствий в пользу развития указанных навыков. Если будете заострять внимания ТОЛЬКО на негативных сторонах, ваши доводы будут отвергнуты в любом случае.



СТОП ИГРА ИНФО
ЖИВИ ОСОЗНАННО

В такие моменты у детей активизируется специальный фильтр, который не пропускает большую часть информации из очередной "лекции" скучной, но правильной жизни.

Смартфон/планшет и мобильная связь

Мобильные телефоны появляются у детей рано, однако, покупая телефон помните о том, зачем вы это делаете - как правило, **для оперативной связи с ребенком**.

Правильно ли давать третьекласснику смартфон с 5-ти дюймовым экраном, современной камерой, 8-ми ядерным процессором и возможностью бесконтактной оплаты (NFC-чип)? Не обманывайте себя тем, что с большого экрана ему будет удобно изучать учебную литературу, а мощная батарея позволит черпать знания без перерыва на подзарядку.

Лучший вариант - кнопочный телефон или дешевый смартфон, который годится только для звонков и приема смс от родителей.

Если вы решили сделать ребенка обладателем современного гаджета, **установите ограничения на его использование.**



СТОП ИГРА ИНФО
ЖИВИ ОСОЗНАННО

Например, не пользоваться телефоном на уроках, за исключением чрезвычайных ситуаций; не садиться с ним за обеденный стол; за 1,5 часа до сна сдавать смартфон на хранение вам или относить в общую комнату.

Обговорите заранее и совершенно “законно” изымайте гаджет в случае резкого снижения успеваемости - до момента, пока оценки не будут исправлены.

Помимо установления правил пользования смартфоном/планшетом, необходимо **КОНТРОЛИРОВАТЬ** их соблюдение и **вовремя пресекать** все попытки нарушить договоренности.

Используйте “правильные” **тарифы мобильной связи**. Мобильные операторы предлагают много тарифов и услуг по ограничению использования интернета или просмотру нежелательного для детей контента (материалов). Потратьте время и изучите информацию о данном вопросе.

Рекомендуем заранее обратиться к оператору услуг связи для блокировки любых дополнительных услуг. На то есть две причины.



СТОП ИГРА ИНФО
ЖИВИ ОСОЗНАННО

1. за них взимается дополнительная плата - это лишние расходы и нервы в случае необходимости отключения.

2. с их помощью можно добавить "лишний" интернет-трафик, который не предусмотрен основным тарифным планом.

Отключение доп. услуг производится путем блокировки виртуального счета, который прикреплен к номеру мобильного телефона.

Забудьте о безлимитных пакетах на соц.сети, музыку, игры и прочее.

Следите за расходами на мобильную связь ребенка.

Если ситуация с гаджетами усложняется и ребенку становится трудно придерживаться правил, используйте программы родительского контроля для вашей платформы.



СТОП ИГРА ИНФО
ЖИВИ ОСОЗНАННО

Краткий итог

Поддерживайте контакт, чаще разговаривайте с детьми.

ИСКРЕННО интересуйтесь их жизнью, друзьями, победами и провалами, поддерживайте в трудную минуту.

Самое ценное, что вы можете дать ребенку - свое внимание. Найдите время и не пытайтесь откупиться вещами, подарками или иным образом.

БУДЬТЕ ИНТЕРЕСНЕЕ, ЧЕМ ИНТЕРНЕТ И КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ





СТОП ИГРА ИНФО
ЖИВИ ОСОЗНАННО

Эти простые рекомендации часто игнорируются родителями. Их выполнение, возможно, потребует от вас корректировки методов воспитания. Вам решать, нужно ли это ребенку или вы готовы идти на риск.

Все хорошо в меру. Введите обоснованные ограничения на использование гаджетов. Ограничения и запреты - это грустно, но **если вы не сделаете этого, дети - тем более!**

Напоминаем, приведенные рекомендации актуальны для профилактики, то есть предупреждения проблемы компьютерной зависимости у детей и подростков.

Если ситуация уже запущена, нужно вмешательство. Рекомендуем [Руководство для родителей.](#)

В случае сомнений о наличии проблемы, пройдите экспресс-тест на определение компьютерной зависимости по [ссылке.](#)

Понравился материал? Остались вопросы? Хотите больше подобного контента? Оставьте свое мнение:

ОЦЕНИТЬ