

Профилактика зависимости от КОМПЬЮТЕРА, ИНТЕРНЕТА, ИГР

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ

- Сложности общения в реальном мире. Комплексы.
- Слабость, неразвитость психики, силы воли.
- Уход от проблем в реальности: в интернете и играх можно то, что нельзя в реальной жизни.
- Получение неограниченного удовольствия.
- Отсутствие хобби и интересных занятий.
- Недостаток общения и внимания от окружающих.
- Сниженная самооценка.

ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ

- 12-14 часов и более проводит за компьютером.
- Не контролирует пребывание за компьютером.
- Ищет различные способы получить компьютер.
- Всепоглощенность компьютером (разговоры, мысли).
- Ничем другим не занимается кроме компьютера.
- Симптомы отмены (запрета): при запрете пользования закатывает истерику, неадекватное поведение.
- Нервный, раздражительный, грубый, частые перепады настроения.
- Улучшение настроения при получении компьютера.
- Прогуливает школу ради компьютера и др.

ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРА

- Переутомление, головные боли, ухудшение памяти, внимания.
- Снижается работоспособность, снижается успеваемость.
- Портится зрение, искривляется позвоночник, болит желудочно-кишечный тракт.
- Боли во всем теле из-за малоподвижности, ожирение.
- Снижение иммунитета без воздуха и прогулок.
- Теряются навыки непосредственного общения.
- Односторонность развития, снижение кругозора.
- Нарушение адекватного восприятия реальности.
- Конфликты со сверстниками и учителями.
- Психические нарушения: бессонница, депрессия, замкнутость, суицидальные попытки, уход из дома.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Следите за поведением ребенка (возможными симптомами).
- Больше общайтесь с ребенком, узнавайте, чем он живет и что его интересует, совместное времяпрепровождение.
- Предлагайте альтернативные виды деятельности, увлечение помимо компьютера.
- Соблюдайте режима дня.
- Не запрещайте – запретный плод еще слаще.
- Не награждайте – подкрепляется интерес.
- Гигиена: проветривания, перерывы, ограниченное время проведения за компьютером, гимнастика.
- Замена деструктивных игр на логические и развивающие игры.
- Установление сетевых «фильтров» и времени включения интернет.
- Контролируйте – Вы родитель и ответственны за своего ребенка!

Гимнастика для глаз



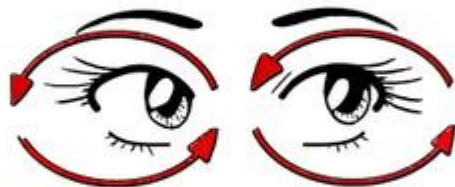
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.