

Рекомендации родителям:

Помните, что общее утомление организма при работе с компьютером у подростка наступает через 2,5–3 часа.

Следите за осанкой ребёнка во время работы за компьютером: спина должна быть ровной, плечи расслаблены, а мышцы шеи не должны перенапрягаться.

Временные ограничения для детей при работе за компьютером в день:

- дети от 2 до 5 лет - 5-10 минут;
- дети от 5 до 7 лет - 30 минут;
- дети от 7 до 9 лет - 40-45 минут;
- дети от 9 до 13 лет - 1,5-2 часа, разбитые на два этапа по 45 минут;
- подростки от 13 до 17 лет - 2,5–3 часа.

Родители должны относиться к компьютеру, не как к средству спасения от трудностей воспитания, а всего лишь как к одному из бытовых приборов.

Компьютерная игра должна:

- развивать способности детей;
- не содержать бранных слов и выражений;
- не формировать циничного отношения к действительности;
- не содержать агрессивной информации;
- не вызывать привыкания к боли, драматическим ситуациям;
- не учить противозаконным поступкам;
- не уродовать внешний облик человека;
- не содержать сексуальной тематики и фактов насилия.

Компьютерная зависимость схожа с алкогольной и наркотической зависимостями. В отличие от них, игровая зависимость не наносит прямой вред физическому здоровью. Последствия игровой: социальная дезадаптация, социофобия, панические атаки, навязчивые мысли и другие психологические расстройства.



353565, Краснодарский край,
Славянский район, пос. Совхозный,
ул. Школьная, 634.
тел. +7(86146)2-61-41
e-mail:shi_sovhoz@mtsr.krasnodar.ru
<https://slavsr.cn.ru>

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное казенное учреждение
социального обслуживания Краснодарского
края «Славянский социально-
реабилитационный центр для
несовершеннолетних»



**Игровая зависимость
детей**

(памятка для родителей)

Игровая зависимость - что это?

С развитием цивилизации и современных технологий виртуальный мир всё больше затягивает людей. Наравне с алкоголизмом и наркоманией ставят в один ряд игровую компьютерную зависимость. Эти игры быстро вызывают привыкание, уводят от реального мира и погружают в небытие.

Зависимости от игр или интернета чаще подвержено подрастающее поколение. Начинается привыкание с незначительного времени, проводимого за компьютером, которое затем становится всё больше и больше. Развивается постепенно, и, если вовремя не вмешаться, переходит в тяжёлую форму. Человек может испытывать душевные и физические муки при желании поиграть. В таком случае требуется специальное лечение.

Механизм игромании прост - он заставляет мозг выделять гормон удовольствия - эндорфин, что действует аналогично наркотикам. В отличие от них, игры воспринимаются организмом легче, так как гормон выделяется не под воздействием химических препаратов.



Основные признаки игромании:

Компьютерная зависимость делится на две категории: зависимость от сетевых и обычных игр. Существуют определённые симптомы в поведении человека, которые заставляют близких задуматься о проблеме. Наиболее настораживающие из них:

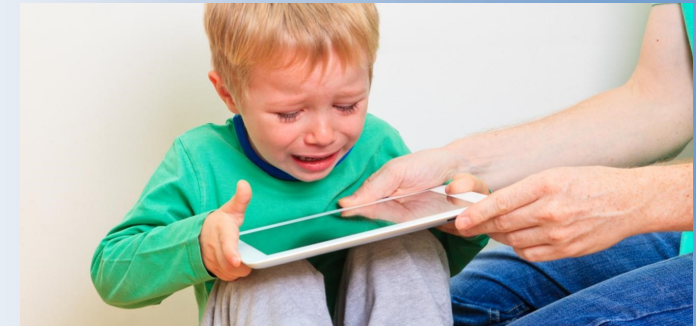
- постоянная проверка обновления игр;
- увеличение времени, проводимого за компьютером;
- увеличение расходов на игры: дополнения к ним и другие атрибуты;
- улучшение настроения во время игр и ухудшение в их отсутствие;
- проявление агрессии;
- пренебрежение всеми делами в пользу игр;
- отказ от общения с близкими людьми и друзьями, замена виртуальным общением;
- пренебрежительное отношение к своему здоровью, гигиене в пользу развлечения.

Существуют также физические признаки зависимости от компьютерных игр:

- усталость и сонливость;
- бессонница и постоянный недосып;
- головные боли и мигрень;
- боль в спине и запястьях;
- снижение иммунитета.

В таких случаях игроману требуется медицинское вмешательство не только по поводу избавления от зависимости, но и от игровой зависимости.

Как избавиться от игровой зависимости?



- Проводите больше времени с ребёнком, найдите общие увлечения!
- Дайте понять ребёнку, что вам искренне интересны все его мысли и дела.
- Установите с ребёнком открытые и доброжелательные отношения, ведь часто дети приобретают зависимость именно из-за нехватки родительской любви и внимания.
- Помогите ребёнку обрести уверенность в себе, и найти способ расширить круг его общения (например, можно записать его в какую-либо секцию или отправить

