

Как оставаться здоровым, работая за компьютером?

- Разминайтесь почаще во время работы
- Пейте больше воды
- Почаще разминайте руки, кисти
- Установите таймер, который будет оповещать об окончании времени, отведенного на работу за компьютером или просмотр видео в гаджетах
- Заменяйте чтение статей, книг в планшете или телефоне аудиопомощником
- Отдавайте предпочтение большим мониторам, где снижается нагрузка на глаза
- Старайтесь гулять на свежем воздухе как минимум 30 минут в день
- Высыпайтесь
- И помните: нет ничего лучше, чем живое общение с людьми! Не заменяйте его виртуальными играми и сетью в целом



ГБУ ЯНАО «Центр «Милосердие в МО Красноселькупский р-н»

## ПОСМОТРИ КАК МИР ПРЕКРАСЕН

...или как уберечь ребенка от  
ЗАВИСИМОСТИ



с.Красноселькуп 2022

## Если главный друг – компьютер

«ОДИН дома» – картина знакомая не только фильму. Большинство детей растут в отсутствии домашнего окружения. Родители не желают второго малыша – дорого и хлопотно. Животное – беспокойство и грязь. Приводить друзей нельзя – беспорядок и плохое влияние. И тогда появляется молчаливый, спокойный, всегда готовый развлечь, увлечь и спасти от одиночества новый член семьи – Компьютер. А с ним и новая жизнь – виртуальная.

Жизнь эта кажется более привлекательной и интересной, чем реальная. По эту сторону экрана скука школьных уроков, родительские нотации, насмешки одноклассников. Там – потрясающие приключения, где сутулый недоросль или прыщавая девчонка становятся героями, переполненными силой и смелостью, побеждающими врагов в самых невообразимых местах. Там можно моделировать жизненные ситуации и управлять ими. И вот уже специалисты бьют тревогу: в среде подростков появилось новое заболевание – виртуальная зависимость – зависимость от компьютера и компьютерных игр, телевизора, интернета, мобильного телефона и игровых автоматов.

Виртуальная реальность — форма психологической зависимости и как любая другая зависимость, она разрушает личность человека. Под ее воздействием ребенок утрачивает свободу воли, им легко манипулировать. Таких детей легко вовлечь в различные секты, банды, подчинить любому влиянию.

## Кто попался в «паутину»

Формированию виртуальной зависимости наиболее подвержены определенные типы детей. Условно их можно подразделить на три группы.

Первая — дети, привыкшие к зависимости от взрослых, так называемые «маменькины» сынки и дочки. Воля у них изначально подавлена властными родителями и они ищут зависимости в любой форме — алкоголь, наркотики, азартные игры, компьютеры.

Вторая — дети с повышенной агрессивностью. В процессе воспитания они учатся сдерживать свою агрессию, загонять ее в рамки социальных норм, но она все равно требует выхода. Занятия спортом помогают таким детям дать естественный выход агрессии.

И, наконец, есть дети, которым не хватает адреналина. Здесь альтернативой может стать альпинизм, горнолыжный или парашютный спорт.

Как же бороться с виртуальной зависимостью? Запретить пользоваться компьютером? Это может вызвать сильнейшую

агрессию со стороны ребенка и окончательную потерю контакта с ним. Что же делать?

**Лучшее лекарство — внимание к его реальной жизни.** Надо ЖИТЬ ВМЕСТЕ с ребенком. В семье, должны быть совместные, традиционные вечера, праздники. Желательно привлекать чадо и к выбору места отдыха и брать его с собой в путешествие или на курорт не только тогда, когда ему 3–4 года, но и когда 13–14. Не бойтесь устраивать у себя дома подростковые вечеринки и не жалейте средств не только на электронные новинки, но и на лыжи, коньки, велосипед, на «адреналиновые» аттракционы и путешествия.

## Признаки виртуальной зависимости у детей

Ребенок всячески избегает садиться за уроки, все свободное время проводит за компьютером;

- Компьютер предпочитает общению с родителями, со сверстниками;
- У ребенка нет любимых книг, нет других увлечений, кроме компьютера;
- Общее время, проведенное за компьютером, превышает время, проведенное за другими занятиями (прогулки, учеба, общение)
- Лишение возможности пользоваться компьютером вызывает протест, негативное отношение и даже агрессию.

