

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ

15 - 21

ИЮНЯ



ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ И НОМОФОБИЯ?



- Зависимость от гаджетов представляет собой неконтролируемое использование, злоупотребление гаджетами, которое негативно влияет на психическое и физическое здоровье человека, его социальную жизнь.
- Номофобия – это страх остаться без мобильного устройства или забыть его.

Чем опасно чрезмерное использование гаджетов?

Повышенный уровень тревоги и стресса



Нарушения сна

Депрессия



Малоподвижный образ жизни

Эмоциональная нестабильность



Нарушение пищевого поведения



Рекомендации для умеренного использования гаджетов



Создавать «свободные зоны» от гаджетов
Например, спальня или обеденный стол – где гаджеты не используются



Отключить ненужные уведомления
Чтобы снизить количество отвлечений и проверок



Больше двигаться
И заниматься физической активностью



Установите лимиты экранного времени
Отводить конкретное время для отдыха от экранов, например, минимум за час до сна

Компьютерная зависимость

это патологическое пристрастие человека к времяпровождению за компьютером. Это болезнь и она не менее серьезна, чем наркомания или алкоголизм. При ней действуют похожие механизмы, несмотря на то, что физически организм не подвергается интоксикации.



Компьютерная зависимость бывает двух видов

Психологическая зависимость

от Интернета. Она проявляется в бесконечном пребывании человека в сети (общение в соц.сетях и на форумах, «блуждание» по сайтам, навязчивое желание проверить электронную почту).

Зависимость от компьютерных игр

Одной из особенностей современных компьютерных игр является развитое звуковое и видеосопровождение, которые могут создать ощущение реальности и на время отстранить ребёнка от восприятия окружающего мира.

ВНИМАНИЕ! Если ваш ребенок

- @ ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- @ прогулял урок, тренировку, так как сидел за компьютером;
- @ приходит домой и сразу садится за компьютер;
- @ находясь за компьютером, забыл поесть, умыться или почистить зубы;
- @ конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет находиться за компьютером.

То это первые признаки развития компьютерной зависимости.

Признаки УЖЕ СФОРМИРОВАВШЕЙСЯ зависимости

- @ улучшение настроения при работе за компьютером;
- @ нежелание оторваться от работы или игры на компьютере;
- @ раздражение или даже агрессия при отстранении от компьютера;
- @ неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере;
- @ пренебрежение домашними делами и правилами личной гигиены в пользу компьютера;
- @ отказ от реального общения с друзьями.



Нарушения здоровья, которые может повлечь за собой компьютерная зависимость

- @ нарушение зрения
- @ повышенная утомляемость
- @ головные боли
- @ боли в спине, в запястьях
- @ нарушение сна

А также компьютерная зависимость оказывает выраженное негативное влияние на социальные качества человека: дружелюбие, желание общения, открытость, чувство сострадания.

А вы знаете с кем общается Ваш ребёнок?



Дети и подростки, склонные к компьютерной зависимости, чаще всего:

- @ имеют пассивную жизненную позицию и пониженный фон настроения;
- @ испытывают трудности при выражении чувств и эмоций;
- @ имеют заниженную или завышенную самооценку;
- @ чувствительны к неодобрению и критике со стороны взрослых или других детей;
- @ склонны к проявлению импульсивности;
- @ имеют узкий круг общения;
- @ несамостоятельны в принятии решений в реальной жизни.

Как предупредить компьютерную зависимость

- @ Поощряйте творческие увлечения ребенка.
- @ Приобщайте ребенка к занятиям спортом.
- @ Воспитывайте в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.
- @ Если ваша работа связана с компьютером и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.
- @ Обговаривайте с ребенком время его пребывания за компьютером. Не ослабляйте контроль.
- @ Предлагайте ребенку альтернативные способы времяпрепровождения - с учетом его интересов и способностей.
- @ Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играет ребенок. Обсуждайте и выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм.



Если ребенок все-таки имеет компьютерную зависимость, то не стоит применять резкие запреты и устанавливать ограничения. В то же время не пытайтесь игнорировать проблему.

Когда самостоятельно справиться с компьютерной зависимостью не удастся, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту. Важно вовремя обратиться к психологу или психотерапевту.

Наши дети должны видеть и знать, что они нам безразличны. Надо дружить со своим ребенком, находить совместные с ним увлечения — например, рыбалка, футбол на природе, посещение бассейна и многое другое.

В компьютерные игры можно играть вместе. Старайтесь заинтересовать его именно в парных играх.

Дайте ребенку понять, что вы тоже разделяете его увлечение, тогда вам проще будет держать под контролем его занятия - так, чтобы он даже не догадывался об этом контроле.

ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
министерства здравоохранения Краснодарского края



Азартные игры в Интернете

На игровых сайтах обычно содержатся настольные и словесные игры, аркады и головоломки с системой начисления очков. Здесь не тратятся деньги: ни настоящие, ни игровые.

Сайты с азартными играми могут допускать, что люди выигрывают или проигрывают игровые деньги. Сайты с играми на деньги обычно содержат игры, связанные с выигрышем или проигрышем настоящих денег.

Играть на деньги по интернету запрещено законом. В основном подобные развлечения используются создателями для получения прибыли. Игроки больше теряют деньги, нежели выигрывают. Всегда есть опасность приобретения зависимости. Это как болезнь. Особенно если есть кредитная карта и положительный баланс на ней — человек может играть, пока не истратит все.



ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕЛЕФОНА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



ОДИНОЧЕСТВО



ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ



КОМПЛЕКС
НЕПОЛНОЦЕННОСТИ



ВЛИЯНИЕ
СВЕРСТНИКОВ



НЕДОСТАТОК
ВПЕЧАТЛЕНИЙ



ПРИМЕР ВЗРОСЛЫХ



ПРАВИЛА И КОНТРОЛЬ



ЗДОРОВАЯ
АЛЬТЕРНАТИВА



ПОДДЕРЖКА И ДОВЕРИЕ



ПОощРЕНИЕ
ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ



ЦИФРОВАЯ
ГРАМОТНОСТЬ



ЖИЗНЬ БЕЗ ЗАВИСИМОСТЕЙ

ПРЕИМУЩЕСТВА

- ✦ СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
- ✦ УВАЖЕНИЕ ОБЩЕСТВА
- ✦ РАЗВИТИЕ КАРЬЕРЫ И УВЛЕЧЕНИЙ
- ✦ ОТСУТСТВИЕ ПРОБЛЕМ С ЗАКОНОМ
- ✦ ФИНАНСОВАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ
- ✦ ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С СЕМЬЕЙ И БЛИЗКИМИ



Рекомендации



Придерживайтесь норм пребывания ребенка за компьютером



Найдите ребенку альтернативное занятие



Хвалите за достижения не в виртуальном мире



Не критикуйте ребенка, разделите его интерес к компьютеру



Не ограничивайте доступ ребенка к компьютеру насильно



Дайте ребенку возможность самовыражаться вне виртуального мира



Проводите с ребенком больше времени

