



**В рамках работы ЦППР.**

**Памятка для родителей**

**«Игровая зависимость  
или лудомания у детей.»**

### **Причины возникновения компьютерной зависимости**

- Отсутствие навыков самоконтроля. Ребёнок не может самостоятельно контролировать свои эмоции, не может наметить перспективу, просчитать ситуацию.
- Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение самостоятельно организовывать свой досуг.
- Дефицит общения в семье.
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.
- Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.
- Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
- Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.
- Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

### **Признаки компьютерной зависимости**

- Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.
- Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
- Начались проблемы с учёбой.
- Появились проблемы в общении, частые конфликты
- Подросток скрывает от окружающих, сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
- Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, играх, Интернете.
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.
- Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

**Что делать, если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?**

- Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если Ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необратимым поступкам.

- Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.

- Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.

- Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.

- Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире. Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное, точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки.

- В случае если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.

Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой. При необходимости обращайтесь к психиатру.

### **Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?**

- Ознакомить его с временными нормами работы на компьютере.

- Контролировать внеучебную занятость ребёнка (кружки, секции).

- Приобщать к выполнению домашних обязанностей.

- Ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе его дел.

- Осуществлять контроль и цензуру компьютерных игр и программ.

- Осуществлять контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей.

- Научить ребёнка способам совладания с отрицательными эмоциями, выхода из стрессовых ситуаций.

- Не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).