

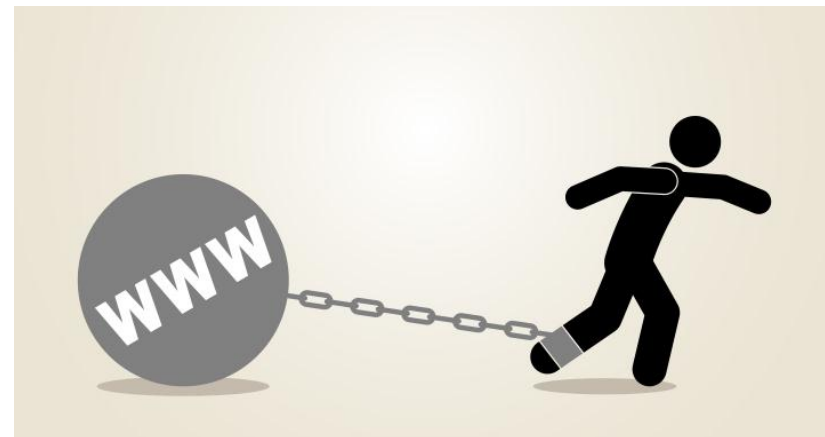
## Игровая зависимость у подростков

- Наиболее опасными считают ролевые игры. Особенно те, в которых игрок видит игровой мир не со стороны, а как бы глазами своего героя. В таком случае уже после нескольких минут игры у игрока наступает момент полного отождествления себя с игровым героем.
- Довольно опасными считаются игры, в которых требуется набрать большое количество очков – они также могут провоцировать развитие игровой зависимости у подростков.

## Зависимость подростков от социальных сетей

- Опасность социальных сетей в анонимности и возможности скрывать свою личность, примеряя различные роли по своему желанию. Подростки играют роль того, кем бы им хотелось быть, уходя от реальности и проживая в сети чужую, совершенно непохожую на реальность, жизнь. В некоторых случаях это приводит к раздвоению личности и потере чувства реальности.

## Ближнеизуменская средняя общеобразовательная школа



## Профилактика компьютерной зависимости у подростков

- Наиболее важный фактор – эмоциональная обстановка в семье и духовная связь между ее членами.
- Вероятность развития зависимости меньше, если ребенок не чувствует одиночества и непонимания со стороны близких.
- Покажите ребенку разнообразие жизни, развлечения, не связанные с компьютером.
- Проводите время с детьми, гуляйте с ними в парке, ходите на каток или в походы, постарайтесь наладить дружественные отношения.
- Найдите для себя и своих детей источник приятных эмоций, не связанный с компьютером.
- И самое главное – **любите своих детей** и не забывайте показывать им это.

## Воспитание детей – это воспитание самих себя

Какими бы ни были причины компьютерной зависимости у ребенка, помочь справиться с ней должны ближайшие люди. Так, самую главную роль играют, конечно же, родители, которые все силы должны бросить на то, чтобы вытащить ребенка в реальный мир. Однако к этому делу нужно привлекать еще и друзей, одноклассников и товарищей ребенка, чтобы в это время он понимал, что он не одинок, что, помимо виртуальной, у него есть еще и реальная, не менее интересная жизнь. А чтобы все получилось, нужно организовывать интересные встречи, выходы на природу, поездки и праздники. Но самым главным правилом, как справиться с зависимостью, является ее признание. Близкое окружение ребенка должно показать подростку, что у него есть проблемы, ребенок должен это понять, и только тогда результаты исправления будут видимыми.



## Признаки интернет зависимости у подростков

- ✓ Потеря контроля над предметом зависимости, ребенок перестает контролировать себя и время нахождения перед компьютером.
- ✓ Время нахождения за компьютером постепенно увеличивается.
- ✓ Преобладание «тоннельного» мышления. Все мысли только об игре или социальной сети и том, как быстрее добраться до компьютера.
- ✓ Отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи.
- ✓ Недовольство реальной жизнью, ощущение пустоты в реальном мире.
- ✓ Проблемы с учебой.
- ✓ Игнорирование близких, друзей, лиц противоположного пола, интерес концентрируется только на предмете зависимости.
- ✓ Расстройства сна, кардинальное изменение режима.
- ✓ Агрессия в случае недоступности предмета зависимости, невозможности «употребить».