Рекомендации для родителей

- 1. Обеспечьте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы).
 - 2. Приобщайте к домашним обязанностям с раннего возраста.
 - 3. Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе его событий.
 - 4. Расширяйте кругозор ребенка разными средствами: рассказами, чтением, поездками, экскурсиями и пр.
 - 5. Обязательно поощряйте любые его успехи в реальной жизни: в учебе, в творчестве, в спорте и т.д.
 - 6. Познакомьте ребенка с временными нормами работы за компьютером.
 - 7. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
 - 8. Выработайте вместе с ребенком запрет на вхождение определенной информации.
 - 9. Используйте интернет в познавательных и образовательных целях.
 - 10. Сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно).
 - 11. Покажите ребенку личный положительный пример. Если вы договорились, что ребенок будет играть 30 минут, то вы сами не должны играть дольше.
 - 12. Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости.

Не делайте ничего резко и быстро, не пытайтесь давить на ребенка, т.к., если ваш ребенок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необратимым поступкам!

Наш адрес:

663600, Красноярский край, г.Канск, 4-й Центральный мкр., д.22 А. (проезд автобусами №1, 3, 4, 6, 17, 21, 22 до остановки «ул. Гетоева»).

Телефон:

8 (39161) 2-26-54

E-mail: cso-kan@mail.ru

Директор Центра:

Морозова Наталья Анатольевна

Расписание приёма граждан:

понедельник – пятница с 09.00 до 18.00, обеденный перерыв с 13.00 до 14.00.

Телефоны отделений:

- ▶ приемная 2-26-54;
- > психологическая помощь,

телефон доверия 2-86-86



Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»



Интернетзависимость

Канск, 2023 г.

Интернет-зависимость -

это патологическая зависимость от Интернета, которая выражается в навязчивом желании подключиться к Интернету и неспособностью вовремя выйти из него, т.е состояние, когда человек перестает контролировать свое пользование Интернетом.

Интернет-зависимость делится на:

- навязчивый веб-серфинг бесконечные путешествия по всемирной паутине сети, поиск информации;
- пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам;
- игровая зависимость;
- -навязчивая финансовая потребность играть по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах;
- пристрастие к просмотру фильмов через интернет.

Причины возникновения интернетзависимости:

- отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье;
- противопоставление родительских или семейных ценностей ценностям ребенка;
- проблемы в учебе;
- трудности общения со сверстниками;
- игровые пристрастия и др.

Симптомы интернет-зависимости

1 степень. Увлеченность на стадии освоения. Это овладение компьютером. Застревание за компьютером обычно длится 1 месяц, затем идет на убыль.

2 степень. Состояние возможной зависимости. Сильная погруженность в игру. Пребывание за компьютером более 3 часов в день. Снижение учебной мотивации, раздражение при необходимости оторваться от компьютера. Любимая тема общения – компьютер!

3 степень. Выраженная зависимость.

Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив. Неряшлив в одежде, безразличен ко всему, что не касается компьютера. Пропуски уроков, снижение успеваемости. Рассеяность, полная замена друзей компьютером. Пребывание за компьютером достигает 16-18 часов в сутки.

4 степень. Клиническая зависимость.

Необходима помощь специалиста.

Серьезные отклонения от нормы в поведении, неадекватная эмоциональность (заторможенность, истеричность, резкая смена настроения), отсутствие самоконтроля, потеря аппетита, слышание голосов и др. Необратимые изменения в мозге.



Нарушения здоровья, которые может повлечь за собой интернет-зависимость

- Головные боли по типу мигрени.
- Нарушения зрения (близорукость, сухость в глазах).
- Нарушения пищеварения, связанные с нерегулярным питанием, пропуск пищи.
- Нарушения сна.
- Упадок сил и раздражительность.
- Боли в спине, нарушение осанки.
- Боли в руках (синдром карпального канала туннельное поражение нервных стволов руки в области запястья, связанное с длительным перенапряжением мышц).

Интернет-зависимость оказывает выраженное негативное влияние на социальные качества человека: дружелюбие, желание общения, чувства эмпатии и сострадания!!!

Дети и подростки, склонные к интернетзависимости чаще всего:

- имеют пассивную жизненную позицию и пониженный фон настроения;
- испытывают трудности при выражении чувств и эмоций;
- -Имеют завышенную или заниженную самооценку.
- чувствительны к неодобрению и критике окружающих;
 - имеют узкий круг общения;
- несамостоятельны в принятии решений в реальной жизни.