*Возникновение эмоциональной холодности, неспособности к сопереживанию, инфантильности
·*Влияние на здоровье
·*Недостаток общения
·*Отсутствие любимых занятий, увлечений
·*Неразвитые коммуникативные способности
* Неудачливость

Существуют такие виды компьютерной зависимости:

Игровая зависимость — это зависимость от компьютерных игр. Ребёнок слишком увлечённо играет в индивидуальные компьютерные игры и групповые (сетевые).

Зависимость от социальных сетей — это эмоциональная зависимость от общения в социальных сетях.

Интернет - зависимость — это вид информационной зависимости, которая проявляется в бесконечном бесцельном брожении с сайта на сайт (интернет-сёрфинг).

Советы психолога по профилактике развития компьютерной зависимости у детей и подростков

*Воспитывайте у ребёнка понимание, что компьютер — только часть нашей жизни, а вовсе не альтернативный мир. Компьютер нужен, чтобы помогать человеку, а не порабощать его.

*Предлагайте альтернативные способы проведения досуга: семейные экскурсии, поездки, пикники, настольные игры, занятия в спортивных секциях и творческих кружках.

*Не стесняйтесь пригласить в дом друзей вашего ребёнка. Так вы расширите и укрепите круг его общения, и сами будете знать, с кем общается ваше чадо.

*Если ребёнок всерьёз увлекается компьютерами, можно направить его энергию на созидание, отдав на компьютерные курсы в сфере информационных технологий.

Помните, что не все компьютерные игры вредят: многие из них носят обучающий, развивающий характер.

*Если ребёнок уже «втянулся» в компьютерный мир, то лучше не запрещать всё сразу резко, а делать это последовательно.

Муниципальный семинар

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ»

Педагог-психолог МОУ «СОШ № 3» Леонтьева И.Н.

2022 год

В наше время сложно представить себе ребенка, не имеющего мобильного телефона или не знакомого с компьютерными играми. С одной стороны, мы рады: ведь наши дети обгоняют нас в освоении технических навыков, они настоящие «цифровые граждане», растущие в информационную эпоху. Но есть и другая сторона медали – кажется, дети вообще больше не могут обходиться без гаджетов.

Каковы же причины ухода детей в другой мир – мир компьютера?

Специалисты выделяют следующие причины возникновения гаджет - зависимости:

1. Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру;
2. Дефицит общения в семье, т. е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
3. Родители не осознают взросление ребенка и не изменяют стиль общения с ним;
4. Ребенку дома не комфортно, т. к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
5. Низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
6. Замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками; незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

Как вы думаете, какие плюсы и минусы того, что наши дети используют телефоны планшеты?

Плюсы: обучение и развитие, удобство связи и общение, контроль родителей, приятное время провождение, поиск информации.

Минусы: ухудшение зрения, осанки, ожирение, нарушение речи, нарушение сна, поведения, физического развития, гипервозбудимости и зависимости.

Степени, так называемой компьютерной зависимости

1-я степень - увлеченность на стадии освоения. Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера.

2-я степень – состояние возможной зависимости. Характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером более трех часов в день, снижением познавательной мотивации и т.д.

3-я степень - выраженная зависимость. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак.

4-я степень - клиническая зависимость. Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением)

Последствия, которые могут ожидать ребёнка, страдающего от компьютерной зависимости:

**Влияние на формирование характера;*
**Потеря чувства реальности, ощущение безнаказанности;*
**Изменение ценностных ориентаций;*