

Памятка по профилактике игромании у детей и подростков

Игромания - понятие относительно новое. Всерьез об игромании стали говорить не так давно, и, в основном, это связано с появлением и развитием компьютерных технологий. Игровая зависимость у детей проявляется в постоянном желании играть в компьютерные игры, независимо от времени суток и наличия других обязанностей. Это становится настоящей проблемой, когда ребенок бросает учебу, друзья становятся виртуальными и играют с ним только в сетевые игры. С подростками дело обстоит еще сложнее. Сложно контролировать время, проведенное в сети. Ребенок может играть с компьютера, мобильного телефона, планшета.

Признаки игромании у детей и подростков

1. Ребенок испытывает непреодолимую тягу поиграть, все время разговаривает об играх, особенно с единомышленниками.
2. Игрок не в состоянии отвлечься от игры, становится агрессивным, если его насильно отрывают от любимого занятия.
3. Ребенок не обращает внимание на свою внешность, забывает об элементарной гигиене, не моется, не чистит зубы, ходит в грязной одежде.
4. Меняется круг общения, ребенок не желает общаться с членами семьи и давними друзьями, если только речь не идет об очередной игре.
5. Ребенок теряет интерес к своим прежним хобби и физической активности, часами и днями просиживая у компьютера.

Последствия от игромании

Опасность игровой зависимости заключается и в последствиях, которые подстерегают ребенка:

- Ухудшается самочувствие и здоровье в целом:
 - от постоянного напряжения глаз, падает уровень зрения;
 - портится осанка, могут возникнуть различные заболевания позвоночника;
 - вес может падать или, наоборот, увеличиваться;
 - отмечается нарушение сна;
 - головные боли.
- Часто возникает плохое настроение, ребенок становится конфликтным, безответственным по отношению к близким и своим обязанностям.



Профилактика игромании у детей и подростков

1. Уделяйте ребенку внимание, несмотря на свою занятость. Рассчитывайте свое время так, чтобы у вас обязательно было время на ежедневное общение с ним.
2. Установите лимит времени на игру. С точки зрения медиков, за компьютером подросток должен проводить не более 45 минут в день.
3. Вовлекайте ребенка в домашнюю жизнь. У него должны быть свои обязанности: сходить за хлебом, помыть посуду, выгулять собаку и тд.
4. Помогите ему подобрать увлечение по вкусу (помимо компьютера): спортивную секцию, курсы английского, театральную студию, музыкальный клуб. Досуг подростка должен быть организован.
5. Не позволяйте ребенку играть, когда он устал, ему скучно, он взволнован или сердит.
6. Не оставляйте ребенка одного с компьютером. Ребенок, осваивающий компьютер без взрослых, может начать тратить время на бесполезные программы или жестокие игры. Важно помнить, что компьютер не способен отвлечь ребенка, пока мама или папа заняты делом.
7. Если вы озабочены пристрастием ребенка к игре, поговорите с тем, кому доверяете или обратитесь за помощью к специалистам.

За дополнительной консультацией обращаться:

Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно);

г. Курган, проспект Конституции, 68, корпус 1а, тел. 44-98-50, 44-98-54 сайт: www.cent45.ru

