

- Разместите компьютер в общей комнате- таким образом, обсуждение интернета станет повседневной привычкой, и ребёнок не будет наедине с компьютером, если у него возникнут проблемы.
- Используйте будильник, чтобы ограничить время игр или пребывания ребёнка в Сети. По санитарным нормам ребёнок не может проводить за компьютером более 15 минут подряд. Играть в компьютерные игры перед сном запрещается всем детям.
- Используйте технические способы защиты компьютера: функции родительского контроля в операционной системе, антивирус и спам- фильтр.
- Установите любую из программ в зависимости от операционной системы вашего компьютера- это поможет отфильтровать вредоносное содержимое; выяснить, какие сайты посещает ребёнок; установить временные рамки использования компьютера или Интернета; заблокировать нежелательные действия маленького пользователя в Сети.

Самыми популярными программами родительского контроля являются:

- «Дополнительная безопасность» в Windows 7- обеспечит сохранность личных данных от всех возможных угроз ;
 - «Семейная безопасность» в Windows live- поможет уследить за контактами и интересами вашего ребёнка даже с другого компьютера;
 - «Родительский контроль» в Windows Vista- с её помощью вы можете определить время, когда ребёнок может зайти в систему, а также с помощью фильтра установить запрет к отдельным играм, уздам, программам;
 - «Родительский контроль» в Kaspersky Cristal- помимо антивирусной программы, она позволяет следить за тем, какие сайты посещает ребёнок, и ограничивать посещение «неудобных». Кроме того, программа поможет вам сохранить личную информацию (семейные фото, пароли, файлы) от вторжения и хищения.
- * Создайте «Семейные интернет-правила», которые будут способствовать онлайн- безопасности детей.

* Обязательно обсуждайте с детьми все вопросы, которые возникают у них в процессе использования компьютера, интересуйтесь друзьями из Интернета. Учите критически относиться к информации в Интернете и не делиться личными данными онлайн.

* Предложите ребёнку другие возможности времяпрепровождения: походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры.

* Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания в качестве поощрения (например, за уборку в своей комнате) .



Под игровой компьютерной зависимостью имеется в виду болезненное увлечение ролевыми компьютерными играми, в которых играющий принимает на себя роль виртуального персонажа и живёт его жизнью, ощущая себя в реальности дискомфортно.

В исследованиях отмечается также, что некоторые устойчивые отклонения показателей психического состояния от нормы у игровых аддиктов проявляются в эмоциональной сфере личности и выражаются в изменении психического состояния подростков, например:

- ухудшение настроения;
- снижение активности;
- ухудшение самочувствия;
- проявление дисфории (упадочного настроения) вплоть до депрессии.



БУ ХМАО-Югра
«Центр социальной помощи семье и детям
«Веста»

ОТДЕЛЕНИЕ ДНЕВНОГО ПЕРБЫВАНИЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Буклет

для родителей

**Профилактика
компьютерной
зависимости
у ребёнка**

НАШ АДРЕС:

город Нефтеюганск,
6 микрорайон, 63 дом

ТЕЛЕФОН:

(3463) 22-98-82;

