ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ: ВРЕД, ПОЛЬЗА, ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ



ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Опасности увлечения компьютерными играми:

- риск развития зависимости
- ухудшение физического и психического здоровья
- разрушение социальных связей с близкими



ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Положительные эффекты влияния компьютерных игр на детей:

- Позитивные эмоции
- Вовлеченность в процесс
- Расширение социальных контактов: подростки в игре создают надежные социальные контакты, обмениваются опытом и действуют сообща
- Развитие навыков командной работы
- Самореализация: работа над достижением целей и задач, которые необходимо выполнить в игре, может способствовать ощущению успешности
- Развитие интеллекта:определенные типы видеоигр, требующих больших когнитивных усилий, могут привести к улучшению моторных навыков, мышления.

ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Зависимость от компьютерных игр

— это чрезмерное или компульсивное использование компьютера и видеоигр, которые могут мешать повседневной жизни.

Больше о природе зависимости читайте в нашем материале.

Как определить, что ребенок стал зависим от игр?

1) Подросток испытывает злость, напряжение, когда не может долго войти в игру

2) Подросток не может контролировать свое участие компьютерных играх: не выходит из игры без посторонней помощи, играет в любую свободную минуту



3) Пристрастие к играм начинает преобладать над другими жизненными интересами и повседневной деятельностью

4) Подросток продолжает участие в компьютерных играх, несмотря на возникновение негативных последствий, ущерб другим сферам жизни

ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Профилактика зависимости

Лучшая профилактика зависимого поведения –
это выстраивание доверительных взаимоотношений
и эмоциональной связи со своим ребенком, помощь
в социализации, самореализации, достижении успеха

Поощряйте любые успехи и хвалите своего ребенка.
*В компьютерных играх заложено много поощрений,
которые дети не всегда слышат от родителей.*

Развивайте круг интересов своего ребенка



ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Профилактика зависимости

- Расскажите ребенку о методах саморегуляции в стрессовых ситуациях

- Договоритесь о времени за компьютерной игрой и способах контроля

- Приобщайте детей к домашним обязанностям, культивируйте семейные совместные дела: играйте в настольные и спортивные игры, расскажите об играх своего детства

- Не бойтесь обращаться за помощью и советом к специалистам: психологам, врачам, педагогам.