



Если Вы понимаете, что Вашему ребенку или ученику давно пора сократить время пребывания в Интернете и за электронными играми, обратитесь за первичной консультацией:

**ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ, СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

Телефон для записи: +7 (812) 715-12-06

С понедельника по пятницу - с 10.00 до 19.00 часов

Суббота - с 11.00 до 15.00 часов

Адрес: Санкт-Петербург, 20-я линия В.О., д. 1

pms-centr.spb.ru

vk.com/ppmsvo

Авторы составители:

Т.В. Григорьева,

Л.Ю. Баскакова - Перминова

Памятка для педагогов и родителей.



**Как предотвратить
зависимость детей
от ПК, электронных гаджетов,
интернета**

Санкт-Петербург

Критерии зависимого поведения:

1. Зависимость избавляет от «синдрома отмены» (тревожности, агрессивности, истеричности, сниженного настроения, физического недомогания).
2. Увеличение времени, средств на зависимость (больше, чем планировалось, потеря контроля).
3. Прекращение или сокращение значимой деятельности (социальной, учебной, отдыха и т.п.).
4. Зависимое поведение продолжается, несмотря на очевидные проблемы (физические, психологические, социальные, учебные, и т.п.), связанные с объектом зависимости.
5. Жалобы окружающих (семьи, близких, друзей, учителей).

При наличии 3 критериев – зависимая личность! Менее 3 критериев – можете вздохнуть свободно пока...

Как зависимое поведение может проявляться у детей:

- Большую часть времени проводит за компьютером, нет реальных друзей.
- На запрет реагирует агрессивно или становится тревожным.
- Обманывает, пропускает школу, стал хуже учиться, не интересуется школьной жизнью.
- Разговаривает с героями игры так, как будто они реальные. Вслух комментирует игру.
- За игрой забывает про еду, личную гигиену, сон.
- Просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только за ПК и гаджетами.

Что делать:

- Учить детей работать с ПК и интернетом для поиска полезной информации, знаний, тренировки умений. Использовать программу «родительский контроль».
- Регламентировать время, проведенное за ПК.

СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03:

Возраст или класс	Учебные занятия (мин.)	Домашние занятия (мин.)	Внеучеб. занятия (мин.)	Игры с навязан. ритмом	1.5-2 часа перед сном
До 3 лет	_____	_____	_____	_____	_____
1-5 класс	15	15	2 р./нед. не > 60	10	_____
5-7 класс	20	20	2 р./нед. не > 90	15	_____
8-9 класс	25	25	2 р./нед. не > 90	15	_____
10-11 класс	30 + 20	30 + 20	2 р./нед. не > 90	15	_____

- Предоставлять альтернативу запрету: «Телефон отложи в сторону, но мы можем вместе сделать...»
- Развивать навыки общения. Помочь найти реальных друзей.
- Укреплять адекватную самооценку, создавать список достижений. Не сравнивать с другими.
- **Поддерживать близкие, доверительные отношения в семье.** Учить распознавать и называть свои чувства.
- Эффективно избавиться от зависимости = помочь приобрести другую положительную «зависимость» (рисование, театр, фитнес, пение...). **Пробовать, пробовать и пробовать вместе с детьми!**

Чего делать не следует:

- Думать, что зависимое поведение пройдет само.
- Портить и прятать гаджеты.
- Запрещать приближаться к ПК под угрозой наказания.
- Пытаться справиться без специалистов (*психологов, психиатров, психотерапевтов*) при уже сформировавшейся зависимости. ----->