Памятка для родителей

Профилактика компьютерной зависимости у подростков





Что такое компьютерная зависимость?

Это навязчивая потребность проводить всё больше времени за компьютером, смартфоном или в играх, когда онлайн-активность начинает мешать учёбе, общению, здоровью и повседневной жизни подростка.



Тревожные признаки

Возможно, формируется зависимость, если подросток:

- проводит за экраном всё больше времени;
- раздражается, когда нужно прервать игру или выйти из сети;
- теряет интерес к учёбе, хобби, общению в реальной жизни;
- становится замкнутым, уставшим, раздражительным;
- скрывает реальное время в интернете.



Как помочь подростку?

- **Договоритесь о разумных правилах:** сколько времени и когда можно проводить в сети.
- **Интересуйтесь его онлайн-жизнью:** во что играет, что смотрит, с кем общается.
- **Поддерживайте увлечения вне экрана:** спорт, творчество, кружки, встречи с друзьями.
- **Больше общайтесь:** обсуждайте интересы, планы, проблемы, будьте рядом.
- **Будьте примером:** соблюдайте собственный цифровой баланс.

Полезные правила цифровой гигиены для семьи

- **Установите «семейные цифровые правила»** (например, не более 2–3 часов в день на игры и соцсети).
- **Создайте «зоны без гаджетов»** (за столом, во время семейного отдыха, перед сном).
- **Следите за режимом дня:** сон, учёба, движение, отдых должны быть в балансе.
- **Поощряйте активный и разнообразный досуг.**
- **Используйте родительский контроль и безопасные настройки** (по возрасту и необходимости).

Чем занять подростка вместо бесконечного «онлайна»?

- спорт и активный отдых;
- творчество (рисование, музыка, фото, видео);
- чтение интересных книг;
- настольные игры, семейные активности;
- волонтёрство, участие в школьных проектах;
- новые навыки и хобби.



Важно помнить!

Цель — не полностью исключить гаджеты из жизни ребёнка, а научить его использовать их осознанно, безопасно и с пользой для развития!

Если вы замечаете выраженные признаки зависимости, трудности в учёбе, поведении или настроении – не откладывайте обращение к **школьному педагогу-психологу** или специалисту (психологу, психотерапевту).