

«Цифровая зависимость возникает, когда человек начинает терять контроль над своей жизнью, и доступ к компьютеру, смартфону или Интернету становится необходимым условием для относительно нормального функционирования.»

Источник: <https://vyuchit.work/shkola/tsifrovaya-zavisimost-detej.html>



**МБОУ «СОШ №3 с УИОП» г.
Котовска Тамбовской
области**

Консультационный пункт

Консультант: педагог-психолог
Иванова Наталия Юрьевна



Проект «Современная школа»



Проект «Современная школа»



Цифровая зависимость

▶ **Информация
для родителей**



Цифровая зависимость — это болезнь, которая вызывает не только психические последствия, но и существенно влияет на физическое здоровье зависимого человека. В то время как злоупотребление цифровыми медиа со стороны детей и подростков можно исправить дома или с помощью школьного педагога, цифровая зависимость требует консультации и вмешательства квалифицированных специалистов.



Причины возникновения цифровой зависимости:

1. Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье.
2. Отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.
3. Неумение ребенка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.
4. Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
5. Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.



Признаки цифровой зависимости у детей:

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером, телефоном или планшетом.
- Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм и соц. сетям.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
- Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
- Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провел за компьютером или телевизором.
- На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит,

может плакать.

- Теряет контроль над временем, проведенным за экраном.
- Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре.

Завятого компьютерщика можно отличить сразу. Он обращен внутрь себя, не замечает или игнорирует внешние события, плохо

