

### **Признаки компьютерной зависимости:**

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
- ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;
- ребенок забывает о домашних делах и подготовлении уроков;



- у ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

### **Факты, которые должны насторожить родителей.**

- ребенок начал есть, пить, учить уроки, не отходя от компьютера;
- ребенок начал проводить ночи за компьютером;
- ребенок начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть за компьютером;
- как только ребенок возвращается домой, то сразу направляется к компьютеру;
- ребенок забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
- ребенок находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
- ребенок шантажирует, угрожает, если ему запрещают играть на компьютере.

