



## Rekomendacijos tėvams (globėjams)

### RIKLAUSOMYBĖS NUO KOMPIUTERIO PREVENCIJA

Viena iš šių dienų aktualijų – vaikų susidomėjimas kompiuteriniais žaidimais. Kiekvienas žmogus turi įvairių pomėgių, tačiau ne visi įpročiai tampa priklausomybėmis. Kaip atskirti, kada vaiko žaidimas kompiuteriu yra tiesiog nekaltas pomėgis, o kada – klasingai besivystanti priklausomybė? Dažniausiai vaikai ir paaugliai įsitraukia į kompiuterinius žaidimus stresinio periodo metu: įtempti mokslai, barniai namuose, tėvų skyrybos, patyčios mokykloje ar kieme, kai jaučiasi tėvų nesuprasti ar atstumti, nesiseka užmegzti artimų santykių su bendraamžiais, išgyvena nelaimingą meilę.

1. Išmokite atpažinti piktnaudžiavimo kompiuteriu požymius. Pasitarkite su specialistais, paskaitykite literatūrą.
2. Skirkite vaikui ir jo interesams dėmesio. Domėkitės tuo, ką veikia Jūsų vaikas. Pasiūlykite jam veiklą ir skatinkite jo domėjimąsi.
3. Stebėkite, koks po žaidimo kompiuteriu būna Jūsų vaikas: ar keičiasi jo nuotaika (gal tampa irzlesnis, piktesnis?). Jeigu keičiasi nuotaika, vadinasi, jis emociškai pernelyg į tai įsitraukia.
4. Besivystant priklausomybei nuo kompiuterio atsiranda „emocinio bukumo“ simptomai. Vaikas nustoja emociškai reaguoti į namiškius: jam darosi nesvarbu tai, kad Jūs pykstate, kad rodote susirūpinimą. Jis tampa abejingu tam, kas sakoma, apsisukęs ir vėl daro tai, kas jam buvo uždrausta ar ko buvo prašoma nedaryti. Tai svarbus simptomas.
5. Reikėtų susirūpinti, jei stebimi sekantys psichologiniai ir fiziniai pripratimo simptomai: nesugeba baigti žaisti (sako: „tuoj“ ar „gerai gerai“, tačiau vis vien niekaip nebaigia; ignoruoja paliepinimus ar prašymus nustoti žaisti); tampa nesvarbus bendravimas su namiškiais ir draugais.
6. Nekreipia dėmesio į asmeninę higieną (apsikrauna graužtukais, saldinių popieriukais, „nemato“ besikaupiančių nešvarių arbatos puodelių, nenori praustis, persirengti).
7. Keičiasi miego įpročiai arba ima trikti miegas.

### PATARIMAI

- \* Normuokite prie kompiuterio praleidžiamą laiką;
- \* Stebėkite, kad kas pusę valandos vaikas padarytų 15 minučių pertrauką;
- \* Neleiskite vaikui žaisti agresyvaus turinio žaidimų; Pažaiskite su jo kartu – tuomet galėsite ne tik kontroliuoti eigą, bet ir suartėti, labiau pasitikėsite vaiku;
- \* Jei matote, kad vaikas vis dažniau peržengia nustatytas ribas nenuleiskite rankų; pasikonsultuokite su psichologu;
- \* Būkite kantrūs ir patys peržiūrėkite savo elgesį ar grįžę iš darbo vietoj to, kad pasikalbėtumėte, nepuolate prie kompiuterio.

Visgi kompiuteris visų pirma yra darbo priemonė, tad savo laisvalaikį vaikai gali praleisti daug turiningiau. Gyvas bendravimas ir internetas - visiškai skirtingi dalykai, o riba, kai vartojimas tampa piktnaudžiavimu, o piktnaudžiavimas priklausomybe, labai slidi.

Rekomendacijas parengė specialioji pedagogė metodininkė V. Tervydienė pagal : L. Bulotaitės „Priklausomybių anatomija“ („Tyto alba“, 2009 m.) [www.seimospsichologas.lt](http://www.seimospsichologas.lt) [www.bernardinai.lt](http://www.bernardinai.lt) [www.onkopsichologas.lt](http://www.onkopsichologas.lt)