

Родительский контроль

Наиболее полно комплекс мер по обеспечению родительского контроля интегрировали в себя современные решения безопасности пользователей в сети. Наиболее известны следующие программы:

«Один дома»

«KinderGate Родительский контроль»

«Rejektor»

«Детский браузер Гугуль»

«Интернет Цензор»

«КиберМама» и др.



Режим работы ПМПК:

Прием документов:

среда, пятница с 9⁰⁰ до 16⁰⁰ ч.

перерыв с 12³⁰ до 13⁰⁰ ч.

Дни заседания ПМПК:

понедельник,

вторник, с 9:00 до 14:30ч.

четверг

перерыв с 12³⁰ до 13⁰⁰ ч.

Белореченский филиал ГБУ КК «Центр диагностики и консультирования»



Профилактика компьютерной зависимости подростков

Адрес: г. Белореченск,
ул. Ленина, 78, 2 этаж

e-mail: belpmpk@mail.ru

Телефон: 8(86155)6-00-92

г. Белореченск, 2026

8 признаков зависимости:

- Постоянное желание быть онлайн;
- Раздражительность, если не можешь выйти в интернет;
- Нежелание отвлекаться от виртуального пространства;
- Расстройство внимания;
- Пренебрежение личной гигиеной;
- Отказ от пищи или нерегулярное питание;
- Отказ от общения в реальном времени;
- Конфликты с окружающими людьми.



Основные причины компьютерной зависимости:

- Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье;
- Отсутствие у подростка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером;
- Неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения;
- Неумение налаживать контакты с окружающими;
- Недостаток внимания со стороны родителей;
- Желание быть «как все», следовать за сверстниками.



Профилактика компьютерной зависимости:

- Четко выделите время нахождения у монитора;
- «Стрелялки», «бродилки» старайтесь заменять играми, которые развивают логическое мышление;
- Соблюдайте режим дня, прогуливайтесь на улице, общайтесь с друзьями;
- Если вам не комфортно без компьютера, вы не знаете, чем себя занять - поговорите об этом с близкими людьми, обратитесь к психологу;
- Организация досуга, развитие увлечений, поиск хобби;
- Создание теплых, доверительных внутрисемейных отношений.

