

# Профилактика компьютерной зависимости

Педагог-психолог Кузьмина И.В.

С развитием технологий многие родители столкнулись с проблемой, которой страдают многие школьники — компьютерной зависимостью. Это не просто влечение к частому использованию девайса, а патологическое желание и пренебрежение другими делами в пользу электронного устройства.

## Разновидности зависимости

Существует три основных вида компьютерной аддикции:

1. **Игровая.** Подросток не может жить без компьютерных игр. Все его мысли заняты прохождением уровней, борьбой с виртуальными персонажами.
2. **Сетевая.** Это вид, при котором человек нуждается в постоянном интернет-общении. Ему подвержены люди, которые не могут проявить инициативу в реальной жизни. Чаще всего они робкие, неуверенные в себе.
3. **«Серфинг».** Подросток не уделяет время одному сайту или игре, он непрерывно находится в интернете, поглощая огромное количество мало полезной информации.

Виртуальная реальность быстро поглощает детей любого возраста, сказываясь на образе жизни, ухудшая физическое и эмоциональное состояние. Поскольку сейчас времена высоких технологий, рано или поздно они все равно столкнутся с освоением компьютера. Задача родителей и психологов — сформировать правильное отношение к устройству, чтобы предотвратить появление проблем.

# Признаки зависимости

Понять, что ребенок имеет проблему, не сложно. Наиболее яркими признаками возникновения расстройства являются:

- Эмоциональное удовлетворение и подъем после использования компьютера.
- Ухудшение взаимоотношений с окружающими.
- Умалчивание или вранье на счет времени, проведенного за компьютером.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Постоянное увеличение времени, проводимого перед монитором.
- Игнорирование домашних обязанностей.
- Стремление сократить общение с близкими и друзьями.
- Резкая негативная реакция при обстоятельствах, мешающих использовать компьютер.

Среди физиологических проявлений наиболее частыми становятся: перепады настроения, головные боли, ухудшение зрения, нарушение аппетита, расстройства ЖКТ, бессонница.

Если ребенок начал больше времени проводить за монитором, стал замкнутым и безучастным к жизни, а также перестал поддерживать общение со сверстниками, ему необходима помощь.

## Причины возникновения расстройства

Факторами, влияющими на появление зависимости от компьютера, могут являться:

- **Отсутствие внимания родителей.** Часто взрослые погружены в свои проблемы и не замечают, что ребенку необходимо больше заботы и внимания.
- **Неумение самостоятельно находить себе занятие, организовывать досуг.** Когда ребенок не умеет полезно проводить время наедине с собой, его будет тянуть к компьютеру. В виртуальном мире ему не нужно фантазировать и придумывать себе занятие. Там он может побыть в роли супергероя,

переместиться в место, о котором мечтает, понаблюдать за кумиром.

- **Уход от реальности, желание убежать от имеющихся проблем.** В виртуальном мире не возникает трудностей с преподавателями, друзьями, родителями. Там подросток может почувствовать себя в безопасности.
- **Неуверенность в себе, зависимость от мнения окружающих.** Люди с низкой самооценкой часто становятся зависимыми, поскольку их сознанием легко управлять.
- **Непринятие сверстниками.** Признание в коллективе является одним из важных моментов в жизни подростка. Оно влияет на самооценку и эмоциональное состояние. Если ребенок постоянно выслушивает насмешки или является изгоем, он в большей степени подвержен возникновению расстройства.

Если не работать с игроманией в детском и подростковом возрасте, то ребенок может вырасти компьютерным невротиком. Постепенно сужается круг общения, появляются проблемы с коммуникацией, что приведет к невозможности реализовать себя в реальной жизни.

Специалисты медицинских центров успешно борются с зависимостью от компьютерных игр. После индивидуально подобранных методов лечения у ребенка восстанавливается эмоциональное состояние, пропадает патологическая тяга к виртуальной жизни, налаживаются школьные дела, улучшаются взаимоотношения с семьей и друзьями.

## Степени компьютерной зависимости

Выделяют несколько степеней компьютерной зависимости:

1. **Начальную.** Знакомство с компьютерными играми всегда воспринимается ребенком, как нечто увлекательное, интересное. Первое время увлечение не вызывает беспокойства, поскольку он только начинает осваивать виртуальный мир.
2. **Возможную.** На этом этапе начальный интерес перерастает в сильную погруженность процессом. Все мысли и разговоры ребенка заняты компьютерными достижениями: прохождением игр, просмотрами популярных шоу или ютуб-каналов. Он начинает проводить больше времени за компьютером, при этом негативно

реагирует на внешние факторы, которые препятствуют любимому занятию. В этот период может начать пропадать мотивация учиться, а также снижаться успеваемость в школе.

3. **Выраженную.** Главная особенность этапа — эмоциональные изменения в поведении ребенка. Он часто испытывает раздражение, особенно в моменты, когда родитель прерывает компьютерную деятельность. Подросток может начинать кричать, ругаться, манипулировать. Его перестает интересовать школьная жизнь, друзья. Он не следит за собой, становится рассеянным и невнимательным. Те вещи, которые до этого были главными в жизни, отходят на второй план. Поскольку эта стадия расстройства быстро может перейти в клиническую, необходимо как можно раньше воспользоваться помощью опытных специалистов.
4. **Клиническую.** На этом этапе у подростка начинаются проблемы со здоровьем, поскольку он может проводить за компьютером по 18 часов в сутки. От этого идет большая нагрузка на позвоночник и шейный отдел, страдают органы желудочно-кишечного тракта. Он становится эмоциональным, апатичным, равнодушным ко всему. В клинической стадии у подростка полностью отсутствует самоконтроль. У него начинаются серьезные психологические проблемы. В этом случае необходима не только помощь психолога для подростков, но и работа с психиатром.

*Главная задача родителей — быстро отреагировать на первые изменения в поведении подростка и принять меры.* За счет современных методик у опытных специалистов получается вернуть ребенку детство, избавив от компьютерной зависимости.

# Советы по профилактике компьютерной аддикции

Чтобы предотвратить появление проблем, связанных с современными технологиями, **родители не должны запрещать или шантажировать ребенка**. Для решения проблемы следует придерживаться определенных правил:

- Вводить временные ограничения. Это поможет сохранять самоконтроль, поддерживать дисциплину.
- Участвовать в жизни ребенка. Большинство подростков имеют проблемы, с которыми трудно справиться в одиночку. В это время им необходима родительская поддержка. Время от времени они должны рассказывать о своих чувствах и переживаниях.
- Проводить совместный досуг. Сохранить теплые отношения с ребенком, а также предотвратить появление расстройств можно путем совместного времяпрепровождения.
- Посещать кружки и секции по интересам. Внешкольные занятия помогают обрести любимое дело, хобби.
- Расширять кругозор. Поищите для ребенка интересную литературу. Чтение способствует повышению уровня эрудиции и любознательности.
- Заниматься спортом, ходить в бассейн. Физические нагрузки помогают подростку бороться с накопившимся стрессом. К тому же это полезно для здоровья и общего самочувствия.
- Контролировать круг общения. Поскольку для детей важно нравиться и соответствовать друзьям, обратите внимание на окружение ребенка. Если в его компании ребята, которые увлекаются компьютерными играми, есть шанс, что такой же интерес возникнет у подростка. Однако в этом случае нельзя ставить запрет на их общение, поскольку это только ухудшит отношение с ребенком.

# Памятка для родителей обучающихся

## ***"Профилактика компьютерной зависимости у ребенка"***

1. Поощряйте творческие увлечения ребенка, будь то рисование или занятия музыкой.

2. Приобщайте ребенка к занятиям спортом, ведь у детей, увлеченных спортом, компьютерная зависимость проявляется реже.

3. Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. Нельзя, чтобы слова расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.

4. Если ваша работа связана с компьютером и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.

5. Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете репертуар детских театров, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.

6. Соблюдайте режим работы за компьютером. Попытайтесь объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".

7. Если ребенок все-таки имеет компьютерную зависимость, то не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения, ребенок

может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

8.Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.).

9.Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

10.Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети, т. к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

11.Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.