

## **Как избавиться от компьютерной зависимости у подростков и детей**

В XXI веке сложно представить себе жизнь без компьютера. Виртуальная реальность прочно обосновалась у нас дома, и каждый день захватывает в свой плен все новых и новых людей. Нас привлекают невероятными возможностями, фантастическими перспективами. **Когда увлечение играми и Интернетом переходит рамки разумного, когда человек не ест, почти не спит, и происходящее по ту сторону монитора становится для него важнее того, что вокруг, можно говорить о болезненной зависимости.** Врачи называют это компьютерной зависимостью, игроманией. Особенно тревожно, если пленником виртуальной реальности становится ребенок.

Все начинается обычно по одному сценарию. Мамы и папы в надежде получить час-полтора свободного времени дают малышу в руки планшет или телефон. Ребенок занят, в доме тишина, взрослые довольны. Потом подросший ребенок осваивает Интернет и понимает, что там гораздо интереснее, чем в обычной жизни. А еще через несколько лет родители не знают, где искать помощи, что делать с навязчивой тягой чада к высоким технологиям.

И опасения их небеспочвенны: ребенок не интересуется учебой, не хочет гулять с друзьями во дворе, не мечтает поехать летом на море, не помогает по хозяйству, а порой забывает поесть и плохо спит.

### **Диагноз или увлечение?**

Международная классификация болезней не содержит диагноза «компьютерная зависимость». Многие врачи склонны считать зависимость от компьютера именно заболеванием, наравне с алкоголизмом и наркоманией. Поэтому врачи настаивают на том, чтобы включить компьютерную зависимость в список серьезных заболеваний.

Увлечение компьютерными играми само по себе не опасно. Но когда оно переходит в зависимость? **Основные признаки того, что ваш ребенок – игроман или жертва интернет-зависимости:**

- **Он стал меньше общаться на отвлеченные темы.** Все разговоры - вокруг любимой игры.
- **Его не интересует учеба,** он перестал посещать секции, или делает это крайне неохотно.
- **Все свободное время ребенок проводит за компьютером.** Любые попытки заставить его выключить технику приводят к скандалу. Попытки родителей ограничить время за монитором вызывают у ребенка приступы плача, ярости, истерики.
- **Ребенок стал более раздражительным,** у него часто и без причины меняется настроение – от возбужденности он легко переходит к депрессивной хандре.
- **Он не умеет контролировать свое время, проведенное за компьютером.** Говорит, что поиграл два часа, а просидеть может гораздо дольше.

- **Ребенок перестал следить за собой** - без напоминания он может забыть умыться, почистить зубы, переодеться.
- **У него не осталось друзей.** Он почти ни с кем не общается.
- **У вашего чада «пробелы в памяти».** Страдает краткосрочная память, он может не вспомнить, что говорил или обещал несколько часов назад.

**Если Вы в этом списке обнаружили хотя бы три совпадения, это повод принять срочные меры.**

Если при разлучении с гаджетом ребенок закатывает истерики - это явный признак компьютерной зависимости

#### **Больше всего зависимости от гаджетов подвержены:**

- **Дети, страдающие от дефицита внимания.** Им мало уделяют времени родители, а потом их игнорируют и сверстники. Лучшая профилактика в этом случае – любовь и участие в жизни ребенка.
- **Дети — холерики и дети — меланхолики.** Их мировосприятие и без компьютеров особенное. Ребята с такими темпераментами легче других «вживаются» в предлагаемые обстоятельства.
- **Дети из «проблемных» семей.** Речь идет о семьях, где практикуется домашнее насилие— скандалы, побои, принуждение к чему-либо. И даже если жертвой насилия является другой член семьи, ребенок будет психологически стремиться совершить побег из этой, некомфортной реальности в иную. Почему бы не в виртуальную? То же частично касается и семей, где недавно произошел развод родителей, и ребенку пока еще трудно принять перемены.
- **Дети, не приученные беречь время.** Если малыша с детства не научили рационально распоряжаться своим временем, то к 10-12 годам у него появляется слишком много свободных минут и часов. Он искренне полагает, что обязанность убрать комнату или вынести мусор можно отложить на потом. В виртуальности куда интересней проводить время. Без родительского контроля такие дети палец о палец не ударят по хозяйству, но за компьютер будут садиться с большим удовольствием.
- **Дети, страдающие комплексами.** Девочке, которой не нравится собственная внешность, в компьютерной игре выпадает шанс стать красавицей-воительницей. Застенчивому и робкому мальчику удается побывать героем — победителем. Игра заполняет пустоты в душе ребенка, и постепенно он перестает быть собой, но становится персонажем игры.**Последствия**

#### **Компьютерная зависимость может привести к весьма плачевным последствиям:**

- Социальная изоляция, отсутствие у ребенка умения общаться и договариваться.
- Нервные и психические расстройства личности – психоз, клиническая депрессия, истерия, шизофрения.
- Сложности с обучением, отсутствие мотивации.

- Асоциальное поведение, отсутствие понимания границ дозволенного, в том числе и законом. Как следствие – ребенок может стать преступником.
- Заболевания: [гастрит](#), нарушение осанки, геморрой, синдром хронической усталости, истощение всего организма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, миопия, глаукома, «синдром сухого глаза», дальновзглядность, дисплейный синдром.

### **Рекомендации психолога**

- **Если вы обнаружили у ребенка компьютерную зависимость, не впадайте в панику.** Вы можете испугать его своей реакцией и еще глубже загнать в отрешенное состояние. Проанализируйте ситуацию и составьте план выхода из нее.
- **Не кричите, не обвиняйте своего ребенка.** Он не виноват. В конце концов, не мы ли сами, дали ему однажды в руки гаджет, чтобы занять его на некоторое время? Возьмите ответственность на себя, и запаситесь терпением. Компьютерная зависимость быстро не отступает.
- **Найти удачное время для беседы с вашим сыном или дочерью.** Ищите причину его добровольного ухода в виртуальность.
- **Предложите ребенку интересные способы провести досуг.** Помните, они должны быть созвучны с причиной зависимости. Если робкий ребенок увлекся играми, чтобы почувствовать себя всесильным, отдайте его в секцию бокса, карате, организуйте прыжок с парашютом. Если подростку не хватает острых впечатлений в повседневности, предложите вместе в выходной пойти и поиграть в пейнтбол или принять участие в интерактивном квесте в реальности. Сейчас они распространены. Там ребенок сможет почувствовать себя все тем же героем, но уже по-настоящему. Если у сына или дочки проблемы с общением, запишите ребенка в театральную студию, на танцевальные курсы, куда угодно, где действует принцип «мы — команда».

Дарите своему ребенку яркие впечатления и незабываемые моменты!

- **Ставьте перед зависимым ребенком цели.** И постепенно приучайте его ставить цели самостоятельно и идти к ним.
- **Не стоит запрещать ему садиться за компьютер или отбирать у него гаджет, пытаясь силой отучить от планшета.** Это вызовет агрессию и обиду. А эти чувства не способствуют установлению контакта.
- **Обозначьте ребенку круг его обязанностей.** Уроки, уборка, выгул собаки, вынос мусора. Не бойтесь перегрузить его. От дел по хозяйству еще никто не умирал. Поощряйте за сделанное, но только не дополнительным временем за компьютером. Систему поощрений установите сами. Что это может быть? Небольшие деньги, которые ребенок сможет копить на кроссовки своей мечты или что-то другое, что ему хочется.
- **Компьютерная зависимость стремительно молода.** Если 10 лет назад ею страдали 14-16-летние подростки, то сейчас можно встретить мам, которые жалуются, что не могут выгнать из-за монитора своего 4-5 летнего малыша. Если ребенку еще нет 10 лет,

постарайтесь строго дозировать время, проведенное в игре. Желательно, не более получаса в день. А лучше всего найти альтернативное занятие, компьютер не лучшая игрушка для маленьких детей.

- **Будьте готовы меняться сами.** Вместе с ребенком вы будете прыгать с парашютом, осваивать роликовые коньки, ходить на рыбалку или на танцы. Помните, что в одиночку ему с зависимостью не справиться.
- **Не расслабляйтесь.** Как при лечении алкоголизма или наркомании, у пациента могут случаться рецидивы, срывы. Вот-вот, казалось бы, удалось ребенка отвлечь от «танчиков» и «войнушки», но вы поссорились, и он снова отдаляется, пытаясь скрыться в игре.