

Как распознать компьютерную зависимость у детей?

Опровергнуть или подтвердить наличие у ребенка этого заболевания можно только после консультации у психолога. Однако и в домашних условиях родители могут обратить внимание на явные симптомы зависимости.

1. Ребенок сидит за монитором более трех часов в день, не учитывая выполнение домашних заданий или других дел.
2. Ребёнку нужно, чтобы компьютер работал в фоновом режиме, поэтому он включает его сразу после пробуждения или возвращения с занятий.
3. Любые попытки взрослых ограничить время, проводимое за экраном, часто заканчиваются ссорами, скандалами и острыми конфликтами с ребёнком.
4. У школьников резко снижается количество социальных контактов, поскольку общение происходит в мессенджерах, соцсетях.
5. Дети не способны занять себя в отсутствие гаджетов. Настольные игры, книги и другие развлечения им попросту не интересны.
6. Зачастую ребенок пренебрегает домашними обязанностями, уроками в пользу еще одного сеанса игры.
7. Практически все взаимодействие со сверстниками сводится к обсуждению новинок игровой индустрии, компьютерной техники.

По мнению специалистов, нездоровое увлечение компьютером бывает двух основных типов.

1. **Игровая зависимость у детей** (кибераддикция) проявляется в нездоровом влечении к компьютерным игрушкам. Ребёнок может часами сидеть за монитором, забывая про учебу и даже про прием пищи. Кибераддикция, в свою очередь, бывает двух видов:
 - увлеченность не ролевыми играми (аркады, головоломки, на быстроту реакции), когда ребенок радуется прохождению игры или получению максимального количества очков;
 - зависимость от ролевых игрушек, когда дети играют за определенных героев, целиком погружаясь в виртуальность.
2. **Сетеголизм (зависимость от Интернета)** наблюдается у школьников, испытывающих сложности во взаимоотношениях с ровесниками. Ребёнок проводит все свободное время (до 14-15 часов в сутки) на форумах, в чатах и соцсетях. Он общается, скачивает музыку и фильмы, заводит виртуальные знакомства. Явные признаки – постоянная проверка электронной почты, неодолимое желание выйти в сеть с компьютера, планшета или телефона.

Советы по избавлению от компьютерной зависимости.

Не можете отучить детей от бесконечных игр и общения в соцсетях? Прежде всего, необходимо понять, что стало причиной появления этой вредной привычки. Среди ее источников – неуверенность в себе, сложные взаимоотношения с домочадцами, неумение выстроить отношения с одноклассниками. Родителям в подобных ситуациях необходимо поддержать ребёнка и помочь разобраться с неприятностями.

1. Первый шаг – признать всей семьей существование зависимости и выработать меры по борьбе с ней. Сразу предупреждаем, что лечение сетеголизма и кибераддикции – долгий и очень кропотливый труд.
2. Не стесняйтесь обратиться к психологу или психотерапевту. Во-первых, специалист подтвердит или опровергнет ваши подозрения, во-вторых, он со стороны увидит ситуацию, выяснит причину зависимости и назначит лечение.
3. Не следует критиковать, ругать, а тем более физически наказывать детей. Подобные действия только усугубят проблему и отдалят ребёнка от родителей, вынудив его еще больше замкнуться во внутреннем мире.
4. Родителям следует проявить неподдельный интерес к увлечению ребёнка (даже если это компьютерные игры). Это повысит доверие ребёнка к взрослым, а значит,

дети с большей охотой станут делиться своими эмоциями и с большей вероятностью будут следовать родительским советам.

5. Нужно попытаться увлечь ребёнка ещё чем-то, кроме компьютера, нужно заполнить его время другим увлечением. Это могут быть спортивные или творческие занятия, чтение книг, клуб по интересам. Вместе с родителями, если они искренне интересуются и вместе с ребёнком проводят какое-то время за его хобби, ребёнок быстрее и более прочно увлечётся этим занятием.

Профилактика и «лечение» компьютерной зависимости.

Теплые и дружественные отношения в семье являются основным способом предупреждения вредных привычек у ребенка. Вероятно, следующие советы покажутся вам простыми и банальными, однако их выполнение поможет вам не допустить превращения интереса к технике в настоящую зависимость.

- Чтобы школьник не убежал в виртуальность за дружеской поддержкой, старайтесь проводить с ним больше времени, общайтесь на разные темы, обсуждайте проблемы, волнующие его.
- Если у ребенка заниженная самооценка, он застенчив, неуверен в себе, ищет одобрение и успешность в сети, хвалите его за любое его достижение, даже авансом («Ты сможешь, я знаю», «У тебя получится», «Ты ... (умный, добрый, творческий, креативный, харизматичный, сильный и т.п)»).
- Разнообразьте круг детских интересов: запишите школьника в спортивную секцию, танцевальную студию, художественный кружок, чаще ходите в театр, походы, прививайте любовь к литературе. Идеальное решение – найти такое увлечение, которое заинтересует и вас, и ребёнка.
- Не следует поощрять детей за хорошие отметки, правильное поведение, выполнение домашних поручений лишним часом, проведенным за компьютером. Напротив, постарайтесь отучить от гаджетов, ограничивая время пребывания за монитором. (Очень вредно говорить ребёнку: «Если ты быстро сделаешь уроки, то я разрешу тебе поиграть за компьютером», так как таким заявлением Вы сами делаете компьютерные игры чем-то очень привлекательным, притягательным и доступным только избранным, а всё это создаёт предпосылку для того, чтобы ещё больше хотеть это).
- Профилактика зависимости бесполезна без положительного примера родителей. Поэтому и вам не стоит засиживаться за ноутбуком, пусть мамин или папин образ жизни подвигнет детей на большую активность.

Не спешите вообще запрещать своему чаду пользоваться компьютером. Как известно, запретный плод – сладок, поэтому к вопросу избавления от вредных привычек стоит подходить с осторожностью. Лучший выход – не допустить превращение обычного увлечения техническими новинками в состояние болезненной зависимости.

Литература:

1. Фромм Э. бегство от свободы. Москва, 1995.
2. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований. Психологический журнал. 1999. №20.
3. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1978.
4. Гундарева И. П. О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками. Воспитание школьников. - 2008. - № 9
5. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: "бермудский треугольник" за углом. Мир семьи. -2005.
6. Новосельцев В. И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? Директор школы. - 2009.
7. Федоров А. В. Школьники и компьютерные игры с "экраным насилием". Педагогика. - 2005.