Компьютерная зависимость – реальная проблема или выдумка?

Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером и другими гаджетами постоянно – на работе, дома, и даже в машине. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Уже с малого возраста дети умеют играть на смартфонах, смотрят картинки, мультики и другие видео в интернете. Позже – регистрируются в социальных сетях, общаются, читают новости и ищут другую информацию. Однако, несмотря на огромную пользу компьютеров, ноутбуков и смартфонов, которые делают нашу жизнь удобнее и легче, они принесли неожиданную проблему – появление компьютерной зависимости. В последние годы она стоит в ряду с другими зависимостями (алкогольной и наркотической), потому что так же может привести к негативным психическим изменениям и проблемам со здоровьем.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она *характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность*, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Наиболее расположенными к данному виду зависимости являются подростки с 10 до 16 лет, и особенно те, которым не хватает общения, внимания в семье или в школьном коллективе среди сверстников. Особенную популярность среди подростков имеют ролевые игры, которые помогают уйти от нежелательной реальности и примерить на себя роль другого (более сильного, успешного, уверенного).

Как распознать компьютерную зависимость у детей?

1. Ребенок сидит за монитором более трех часов в день, не учитывая выполнение домашних заданий.
2. Подростку нужно, чтобы компьютер работал в фоновом режиме. Поэтому ребенок включает его сразу после пробуждения, возвращения с занятий.
3. Любые попытки взрослых ограничить время, проводимое за экраном, часто заканчиваются ссорами, скандалами и острыми конфликтами с подростком.
4. У школьников резко снижается количество социальных контактов, поскольку общение происходит в мессенджерах, социальных сетях.
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.
8. Часто за этим следует ухудшение успеваемости, невыполнение домашних заданий или прогулы уроков.

Что делать если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?

- Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Резкий запрет на пользование компьютером или телефоном не вызовет ничего кроме агрессии, ещё больше отдалит ребёнка от вас и вызовет желание вновь закрыться от реального мира.
- Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера. При этом попробуйте проявить искренний интерес к увлечению вашего ребёнка. Чувствуя поддержку и ваше внимание, он скорей пойдёт на контакт и примет во внимание ваши слова.
- Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире. Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки.
- В случае если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.
- Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала – к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой. При необходимости обратитесь к психиатру.
- Помните, что для ребёнка – родитель является авторитетом. Поэтому сами соблюдайте те ограничения, которые устанавливаете для него, и своим примером показывайте, что помимо «виртуальной» жизни в Интернете есть ещё и реальная. В этом случае было бы полезно устаивать периодические походы, путешествия, прогулки, занятия спортом и другие совместные занятия.
- Предложите ребёнку несколько вариантов секций и кружков – пусть выберет то, что ему по душе. Включение в новый творческий или спортивный коллектив увеличит его круг общения и расширит кругозор, позволит сконцентрироваться на реальных победах и достижениях.

Подводя итог, хочется еще раз акцентировать внимание на следующем: ***родителям необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими, но при этом нельзя ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.***

Подготовила педагог-психолог Лаптева Е.В.
(с использованием интернет-ресурсов –
nsportal.ru и infourok.ru)