

## Рекомендации психолога родителям по профилактике компьютерной зависимости детей и подростков



### "Компьютерная зависимость подрастающего поколения"

#### Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

1. Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
2. Недостаток внимания со стороны родителей.
3. Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
4. Склонность подростков к быстрому "впитыванию" всего нового, интересного.
5. Желание ребенка быть "как все" его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.
6. Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.
7. Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

#### Опасности компьютерной зависимости

Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе. В процессе игр, или нахождения в интернете, ребенок теряет контроль за временем. Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным

играм. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно "заново начать" игру. Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность. Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами об игре. Часто такие взрослые сами зависимы от компьютера и интернета. Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги. Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебной работой.

### **Типы игр, их опасность, начиная с самой высокой**

Специалисты отмечают, что различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребенка. Самыми опасными считаются ролевые Игры с видом "из глаз" компьютерного героя. Не менее опасны игры с видом извне на "своего" компьютерного героя. Стратегические игры, "руководительские" менее опасны, но могут здорово втянуть ребенка. Далее следуют неролевые игры: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, азартные игры.

### **Кто больше зависим от игр на компьютере?**

1. Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома.
2. Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.
3. Как отмечает психолог Анатолий Кливник, самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст это 12-15 лет.

На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

### **Как современное увлечение может повлиять на дальнейшую судьбу ребенка?**

Уменьшается круг общения ребенка и, как следствие, отсутствие жизненного опыта, опыта общения. Ухудшается зрение, состояние здоровья. Может нарушиться психика ребенка, его мировоззрение. Компьютерно-зависимый

ребенок рискует выпасть из социума и навсегда остаться без друзей, которые так важны во взрослой жизни.

### Профилактика зависимости от компьютерных игр

- Личный пример родителей, если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.
- Список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний.
- Все должно быть спланировано, чтобы не оставалось свободной минуты.
- Использовать компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.
- Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок.
- Вы должны знать, что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.
- Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам.
- Обсуждать с ребенком те игры, в которые ему было бы, по вашему мнению, полезнее играть.
- Лечение "красотой" реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.
- Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

### Важно знать!!!

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся – нельзя. Делать это стоит последовательно. Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих. Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер. Но стоит ли ждать этого "насыщения", особенно когда речь идет о детях. Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств. Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.

### Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей?

Важное влияние на личность ребенка оказывает стиль воспитания, который преобладает в семье. В настоящее время ученые выделяют четыре типа семей, провоцирующих развитие зависимости у подростков:

**травмирующая семья**, в которой ребенок отождествляется либо с агрессором, либо является жертвой, что сопровождается чувствами стыда и беспомощности, от которых он впоследствии избавляется с помощью какого-либо объекта зависимости, будь то алкоголь, наркотики или компьютер;

**навязчивая семья**, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формируя у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания; **лживая семья**, в которой ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение и деперсонализацию; **непоследовательная семья**, когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт. Исследования психологов показали, что в семьях подростков, страдающих компьютерной зависимостью, чаще используются негармоничные стили воспитания. В этих семьях преобладает хаотический уровень адаптации. Это означает, что члены семьи в проблемных или конфликтных ситуациях не способны конструктивно решать возникающие проблемы. Все члены семьи дистанцированы друг от друга. Так, например, у каждого из них свои интересы, которые не согласуются с интересами других членов семьи, поэтому им трудно принимать совместные решения. Кроме того, для них характерна неэффективная коммуникация, которая может проявляться в неадекватном взаимном восприятии членами семьи друг друга и собственной семьи в целом, в наличии множества "закрытых" для обсуждения тем и т.д. Все это приводит к формированию коммуникативных и личностных проблем у ребенка, иллюзорное решение которых становится возможным, в частности, в условиях виртуальной реальности, т.е. повышает риск развития компьютерной зависимости.

### Несколько рекомендаций психолога для родителей

- ♣ Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
- ♣ Не оскорбляйте ребенка и его круг общения.
- ♣ Будьте другом и помощником своему ребенку.
- ♣ Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
- ♣ Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся "компьютерной" ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
- ♣ Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком, надо четко заявить о своей позиции и объяснить её.
- ♣ Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок.

## **Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка**

**До 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники.**

**С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день).**

**Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.**

**Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.**

Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.

Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.

Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.

Не ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.