

Профилактика компьютерной зависимости у детей

Компьютер и другие информационные устройства — например, мобильный телефон, планшет — уже давно стали частью жизни современного человека. Эти технические средства значительно изменили всю социальную среду. С одной стороны, это позволило упростить жизнь современному человеку, в том числе и ребёнку. С другой стороны, появилось немало новых проблем, среди которых — компьютерная и интернет-зависимость детей и подростков. К сожалению, лёгкий доступ к самой разной информации может помешать ребёнку развить в себе творчество, интеллект, умение строить глубокие отношения и преодолевать трудности, а также негативно сказаться на нравственном развитии.

У школьников подросткового возраста зависимость от интернета может говорить также о наличии психологических сложностей — нереализованности в кругу общения, проблемных отношений в семье, сложностей с учёбой, от которых подросток прячется в более успешной виртуальной жизни.

Возникновение компьютерной и игровой зависимости характеризуется следующими стадиями:

- ***Увлечённость на стадии освоения.***

Она свойственна ребёнку в первый месяц после приобретения компьютера/гаджета. Это необычно, забавно и чрезвычайно интересно. В этот период долгое сидение за компьютером не превышает одного месяца, а затем интерес идёт на убыль. Может произойти нормализация режима, при котором возникают паузы, когда ребёнок переключается на что-то более для него интересное. Но если выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую стадию.

- ***Состояние возможной зависимости.***

Сильная погружённость в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение уровня учебной мотивации, падение успеваемости, повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре. В общении любимой темой становится обсуждение компьютерной игры, происходит сужение круга общения, иногда нарушение сна и прочее.

- ***Выраженная зависимость***

Ребёнок не контролирует себя, становится эмоционально неустойчивым, в случае необходимости прервать игру начинает сильно нервничать, реагирует эмоционально или никак. В случае насильственного вмешательства в процесс игры, подросток может уйти из дома, много времени проводить у друзей. Неряшливость в одежде, безразличие ко всему, что не касается его увлечения, пропуски уроков, снижение успеваемости. Также становятся характерными тревожность и

возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Очень сильно заметно угасание интереса к общению, происходит полная замена друзей компьютером.

• ***Клиническая зависимость***

Пребывание за компьютером до 16-18 часов в сутки. Наблюдаются серьёзные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность. Наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении, потеря способности различать вымысел и реальность. Отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Подросток начинает слышать голоса, команды, взгляд отсутствующий, пустой, потухший, потеря аппетита и интереса к жизни. Наступают необратимые изменения в мозге подростка.

Когда же стоит беспокоиться:

- если ребенок стал проводить за компьютером больше времени, чем прежде;
- если виртуальное общение стало для него важнее, чем реальное – он пропускает школу, перестал выходить во двор и т.д.;
- если наблюдаются нарушения сна, аппетита, изменение привычного режима;
- если ребёнок стал склонен к частым перепадам настроения, неадекватно (агрессивно) реагирует на просьбу выключить компьютер;
- если при невозможности быть онлайн он тревожен, угнетён, постоянно вспоминает о делах;
- если ребёнок неохотно рассказывает или вообще скрывает, чем занимается в сети, что ищет, во что играет.

Давайте разберёмся, как родители могут организовать жизнь ребёнка, чтобы технические средства помогали ему развиваться, но не владели им. Иными словами, что можно сделать в семье, чтобы снизить риск возникновения компьютерной и интернет зависимости.

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
2. Постоянно проявляйте внимание и содействуйте развитию интересов и склонностей подростков.
3. Поощряйте его творческие начинания от увлечения музыкой до катания на лыжах, коньках.
4. Учитывайте личный пример в использовании возможностей компьютера.

5. Делайте акцент на применение компьютера в своей работе.
6. Используйте его в качестве помощника в совместном с ребёнком досуговом творчестве, попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой.
7. Культивируйте чувства семейной, коллективной общности.
8. **Одиночество - повод и основание для ухода в виртуальный мир.**
9. Корректно используйте своё право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
10. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в игре.
11. Каждая игра, попадающая в руки ребёнка, вначале должна проиграться кем-то из взрослых. Старайтесь вникнуть в содержание игры. Задайтесь вопросами: что даст эта игра моему ребёнку? Какие качества личности будет развивать в нём? Не даст ли толчок развитию слабых сторон личности? Не даст ли какую-то опасную информацию?
12. В игре не должно быть ни одного «минуса»:
 - развивать;
 - не содержать бранных слов и выражений;
 - не формировать циничное отношение к происходящему;
 - не содержать агрессивной информации;
 - не вызывать привыкания к боли, драматичным ситуациям;
 - не научить противозаконным вещам;
 - не искажать внешний облик человека;
 - не содержать сексуальной тематики.
13. Оптимальный вариант, когда вашему ребёнку остаётся мало времени на компьютерные игры.
14. Проанализируйте, сколько времени в день вы сами тратите на гаджеты?

15. Учитывайте временные рамки.

Возраст	Максимальное время непрерывной работы	Максимальное время работы в день	Максимальная кратность в неделю
7 лет	15 мин.	30 мин.	1-2 раза
8 лет	25 мин.	40 мин.	2-3 раза
9 лет	25 мин.	50 мин.	2-3 раза
10 лет	30 мин.	60 мин.	2-3 раза
11 лет	35 мин.	70 мин.	3-4 раза
12 лет	35 мин.	70 мин.	3-4 раза
13 лет	40 мин.	80 мин.	3-5 раз
14 лет	45 мин.	90 мин.	4-5 раз
15 лет	45 мин.	100 мин.	4-6 раз
16 лет	45 мин.	120 мин.	5-6 раз

16. Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы). Даже в подростковом возрасте, когда дети часто бунтуют против кружков, родителю не стоит идти на уступки. Подростку обязательно нужна внешкольная занятость. Единственное, что при выборе конечно следует учитывать интересы ребенка.

17. Приобщайте к домашним обязанностям.

18. Культивируйте семейное чтение.

19. Играйте в настольные игры и другие игры с детьми, приобщайте к играм своего детства.

20. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.

21. Контролируйте круг общения ребёнка, приглашайте его друзей в дом.

22. Если Вы сорвались и накричали на ребенка, извинитесь, выучите приемы, как остановить свой гневный порыв, взять себя в руки и успокоиться. Останавливайте себя, как только почувствовали, что начали «заводиться». Тем самым вы учите и ребенка конструктивному поведению в конфликтной ситуации.

23. Говорите с ребёнком об отрицательных явлениях жизни и как с ними можно справиться.
24. Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка.
25. Не критикуйте ребёнка, критика воспринимается, как отказ родителей понять его интересы и вызывает агрессию или замкнутость. Постарайтесь понять ребёнка, разделить его интерес к компьютерной игре. Это не только сблизит вас и ребёнка, но и увеличит доверие его к вам.