

Подростковая компьютерная зависимость

и как с ней бороться

Компьютерной зависимости сильно подвержены подростки. Родителям к компьютерным увлечениям детей надо относиться с пониманием. Для этого им нужно знать, при каких условиях возникает зависимость и как ее определить у ребенка.

При каких условиях возникает компьютерная зависимость

У ребенка формируется любая зависимость, если он испытывает чувства внутренней тревоги и неудовлетворенности. Пути выхода из этих состояний: стать агрессивным, «уйти» в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты или в игру. В компьютерной игре подросток одновременно «выплескивает» свою агрессию на виртуальных персонажей, укрывается от реальности.

Тревога и неудовлетворенность возникают из-за проблем в семье, недопонимания между родителями и ребенком, «заброшенности» детей, завышенных требований, которые предъявляют взрослые.

Вторая причина, по которой формируется игровая зависимость - **получение удовольствия**. Во время игры происходит выброс адреналина. Если игрок побеждает, организм вырабатывает гормоны радости - эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость. Дети, которым в жизни недостает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютерной зависимости.

Компьютерная зависимость формируется быстро - достаточно два месяца. Но игроманами становятся не все дети. В группу риска попадают подростки, которые:

- думают, что от них мало что зависит в жизни;
- имеют низкую самооценку;
- не общаются со сверстниками, не имеют друзей, испытывают одиночество;
- мечтают стать лидерами, но так и не становятся ими.

Как определить, что у ребенка зависимость

Обратите внимание, при компьютерной зависимости ребенок раздражается, если его отвлекают от игры. Сам он не способен спланировать ее окончание и проводит за компьютером по 6 - 10 часов в день. От такого образа жизни у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.

Игроманы часто забывают о домашних делах, учебе и договоренностях; пренебрегают собственным здоровьем, гигиеной и сном, проводя время за компьютером. Часто забывают о еде или едят не отрываясь от игры.

Чтобы посидеть за компьютером, ребенок будет вас обманывать, пропускать занятия в школе. Он потеряет интерес к школьным предметам и станет хуже учиться. По утрам ребенок с компьютерной зависимостью встает тяжело, в подавленном настроении. В повседневной жизни становится агрессивным или апатичным ко всему.

Эмоциональный подъем ребенок ощущает только тогда, когда садится за компьютер. Во время игры разговаривает сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны. Любит обсуждать компьютерные проблемы со всеми, кто хотя бы немного связан с ними.

Определить, есть ли компьютерная зависимость у ребенка вам поможет **экспресс-диагностика**. Для этого необходимо ответить на вопросы и поставить 1 балл, если ребенок:

1. Проводит время за компьютером ежедневно, не пропуская ни дня.
2. Утрачивает ощущение времени, когда включает компьютер.
3. Никогда не встает из-за компьютера, не завершив игру.
4. Принимает пищу возле монитора компьютера.
5. Не соглашается с вашим утверждением, что слишком много времени занят компьютером.
6. Не заканчивает играть, пока не достигнет желаемого уровня.
7. Сильно гордится результатами и достижениями в играх и сообщает о них всем окружающим.
8. Не делает уроки, не слушает замечания.
9. Сильно раздражается, если компьютер сломался.
10. Проводит за компьютером все время, пока взрослых нет дома.

Если на 5 вопросов теста родители ответили положительно, то можно говорить о компьютерной зависимости ребенка.

Какие проблемы создает компьютерная зависимость у ребенка

Компьютерная зависимость ухудшает здоровье, повышает агрессию, создает проблемы в общении, способствует утрате чувства реальности.

Виртуальный мир искажает представление ребенка о реальном мире. Игрок усваивает, что можно прыгнуть с большой высоты и не разбиться; можно войти в огонь и не сгореть; машина, которая мчится на полном ходу, не опасна, собьет, но не насмерть. Ребенок привыкает не реагировать на такую же машину в реальном мире.

У подростков с компьютерной зависимостью появляются проблемы в общении. Навыки, которые они приобретают в виртуальном мире, в обычной жизни не нужны. Например, в игре принята примитивная схема отношений: стукнул

по голове, стрельнул, убежал. Подростки с зависимостью воспринимают реальный мир как угрозу, считают врагами даже своих близких.

Подросток, который не знаком с компьютерными технологиями, может стать изгоем среди сверстников. Некоторые родители запрещают своим детям сидеть за компьютером. К десяти годам ребенка нагружают дополнительными занятиями. Он сильно устает, бунтует, бросает занятия и начинает играть.

Как предотвратить компьютерную зависимость

Родителям важно понять, что игровую зависимость легче предотвратить, чем лечить. Если компьютерная зависимость появилась, то, как помочь своему ребенку от нее избавиться? Когда зависимость уже стойкая, преодолеть ее родителям собственными усилиями сложно. В такой ситуации может быть недостаточно общения с педагогом-психологом. Родителям следует не терять время, **обратиться к детскому психиатру.**

Лечат игровую зависимость психотерапией, гипнозом или лекарственными средствами. Во время лечения игроманы впадают в депрессию. Чтобы ее преодолеть, психотерапевт или психиатр выписывает антидепрессанты.

Родители нередко сами вовлекают ребенка в виртуальный мир. Им кажется, что сидеть за компьютером лучше, чем гулять непонятно где на улице. В итоге происходит полная деградация (деградация человека – потеря им свойственных ему способностей и качеств; сопровождается утратой суждений, дарований и чувств); у подростка отсутствуют морально-нравственные ценности, нарушается модель семьи, страдает эмоционально-волевая сфера. А все это можно предотвратить! Участвуйте в жизни ребенка, интересуйтесь его успехами и проблемами, станьте ему другом (пусть он вам доверяет), контролируйте его общение в социальных сетях (при желании - это возможно). Если вас что-то настораживает в поведении ребенка – не отмахивайтесь, а начинайте действовать. Возможно, Вам поможет разговор с классным руководителем – это вторая «мама» для школьника, которая может дать Вам полезную информацию, которая подскажет возможные варианты решения проблемы.

Памятка для родителей

Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости

1. Обсуждайте с ребенком семейные проблемы. Беседуйте с ним, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спрашивайте, что было интересного у него.

2. Разрешайте приглашать в дом друзей, спрашивайте, как он общается с ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ребенку решить его проблемы.

3. После 12 лет у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы. Но и в этом возрасте не позволяйте играть в компьютер за 1,5–2 часа до сна и особенно ночью.

4. Избегайте фраз: «У тебя есть 15 минут в день на игру в компьютер!». При подобных условиях ребенок будет ждать эти 15 минут оставшиеся 23 часа 45 минут.

5. Мотивируйте ребенка выключить компьютер. Например, «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться. Попытайся переиграть их планы!».

6. Установите семейный компьютер в общей зоне, например, в гостиной. Если компьютер будет стоять не в комнате ребенка, то у него будет меньше соблазнов нарушить запрет. При необходимости поставьте пароль для доступа или установите специальные «родительские» программы, которые блокируют возможность выхода в интернет.

7. Следите за тем, в какие игры играет ребенок. Держите в домашнем компьютере только «добрые» игры или игры, которые развивают логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки».

8. Научите ребенка использовать компьютер и интернет в помощь учебе и другим интересам. Компьютер может предоставить детям возможности для творчества: редактировать фотографии, монтировать собственные фильмы, писать музыку и книги, общаться с иностранцами. Главное, заинтересовать и научить.

9. Ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на природу, посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

Сказка про Иванушку, который родился с гаджетом в руках

Жили-были мама и папа. И был у них сынок Иванушка, двенадцати годков. Родителям стало казаться, что вместо сына дома живет репка. А все потому, что родители как не потянут, вытянуть сыночка из-за компьютера не могут!

Кушает сыночек только перед экраном, уроки делать не заставишь, по дому помощи не дождешься. Комната на грядку стала похожа, вся в пыли да мусоре.

Стали родители тревогу бить. Позвали на помощь фею-крестную. Просят взмахнуть палочкой и исправить нашего Иванушку в одно мгновение. Говорят, мы все для любимого сынишки сделали, а он вот так с нами.

Посочувствовала фея-крестная родителям и предложила во времени попутешествовать, чтобы самой увидеть, как рос Иванушка да что родители делали. Взмахнула фея палочкой и отмотала время на 12 лет назад.

Увидела фея прелестного мальчика - лежит в кроватке, агукает и радостно улыбается маме и папе, которые рожицы смешные корчат. Порадовалась фея.

В год Иванушка начал ползать, а потом ходить. Исследовал всю квартиру, решил сделать ее ярче и начал на обоях рисовать. Родители переживали по этому поводу, только ремонт сделали. Тогда мама и папа дали Ивану телефон. Очень ему понравилась эта игрушка - звуков много разных издает, пальчиками возюкать по экрану можно, да еще и картинки меняются. Стал Иванушка чудесным ребенком, никуда не лезет и ничего не портит.

А в три года Иванушке телефона стало мало. Капризничать начал, истерики закатывал, и тогда родители нашли помощника. Дали Иванушке планшет. На нем можно было мультики смотреть и часами занимать Иванушку, главное - вовремя нужный мультик включить. И родители смогли телевизор в тишине смотреть да отдыхать.

К пяти годам сынишка сам научился, как игры себе включать и новые скачивать. Довольны были родители таким увлечением Иванушки, особенно папа. Ведь теперь с сынишкой нашлось во что поиграть вместе!

А вот Иванушка в школу пошел. Учиться ему не интересно было, только игры подавай. Родители как только не уговаривали, и подарки делали, и денюжку ему предлагали, и даже мышку с клавиатурой прятали. Ничего не помогало. Иванушка только хитрить да юлить научился, чтобы свое получить.

Взмахнула фея-крестная своей палочкой, и оказалась в настоящем. Стали родители просить фею вернуть время назад, да только так, чтобы родители ошибки свои исправили, а не Иванушкины. Долго уговаривали фею-крестную. Обещаний много дали. Сказали, что в годик вместо телефона альбом дадут Иванушке, и вместе там будут учиться рисовать. А в три годика согласны не давать планшет, говорят, мы лучшие будем сами его развлекать, в кубики играть да гулять ходить. Не так уж мы и устали после работы. А в пять лет мы будем наперегонки на велосипеде кататься и книжки детские читать - это же сынишке интереснее и полезнее будет. Пообещали, что не дадут Иванушке ни телефон, ни планшет, и папа при сыне в него играть не будет.

Пожалела родителей фея-крестная, дала им второй шанс начать все сначала.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!