



## **Родителям на заметку: как предупредить компьютерную зависимость у детей и подростков**

Знание и умение работать за компьютером дает преимущества в современном мире. Но не стоит забывать, что бесконтрольное времяпрепровождение за компьютером вредно и опасно, особенно, когда речь идет о детях и подростках.

**Оптимальная общая суммарная продолжительность  
пребывания за компьютером в течение дня  
(актуально для второго десятилетия 21 века)**

- **старшие дошколята**  
не более 30 минут в день
- **младшие школьники**  
не более 1 часа в день
- **средний школьный возраст**  
не более 2 часов в день
- **старший школьный возраст**  
не более 3 часов в день

**Патологическое пристрастие к компьютеру с максимальным времяпровождением за ним называется компьютерной зависимостью.**

Компьютерная зависимость обнаруживает себя чаще в виде игромании, интернет – зависимости, а также зависимости от различных чатов и социальных сетей.

В случае компьютерной зависимости человек теряет чувство меры и контроль над ситуацией, он перестает принадлежать себе и теряет способность отвечать за свои поступки.

**Признаки компьютерной зависимости:**

- нежелание оторваться от компьютера;
- если Вы отрываете зависимого от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам;
- неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере;
- пренебрежение личной гигиеной, регулярным питанием, сном, занятиями спортом, домашними делами, учебой в пользу компьютера;

- при общении с окружающими, сведение любого разговора к компьютерной тематике либо отказ от общения с друзьями.

**В группу риска по развитию компьютерной зависимости входят:**

- дети от 10 до 16 лет со слабой психической саморегуляцией, отличающиеся застенчивостью или агрессивностью, предпочитающие играть в компьютерные игры, не требующие интенсивного мыслительного процесса («стрелялки», «бродилки»);
- люди, испытывающие глубокую душевную боль, одиночество;
- люди со сниженной способностью к адаптации в стрессовых ситуациях (такие люди часто идут в игровой зал, чтобы отвлечься от проблемы);
- молодые люди с выраженными чертами инфантилизма - со слабо развитым чувством долга и ответственности (в том числе, имеющие другие зависимости- алкогольную, наркотическую).

**Процесс перехода увлечения компьютером из рода приятного и полезного действия во вредную, разрушающую человека зависимость, сопровождается рядом изменений:**

- ухудшение здоровья (искривление позвоночника, нарушение зрения, осанки, расстройство пищеварительной системы);
- изменение психического состояния (подъемы и спады настроения, повышенная возбудимость, нервозность, раздражительность, необоснованный гнев);
- нарушение сна;
- утрата интереса к социальной жизни;
- нарушение адаптации в обществе (человек «закрывается» от людей);
- трудности в построении межличностных контактов, создании отношений.

**Основной мерой предотвращения возникновения у детей и подростков патологической зависимости любого типа, в том числе, компьютерной, является не запрет, а объяснение - почему некоторые действия могут быть нежелательными, научение детей размышлять и делать правильные для себя выводы.**

Так как компьютерной зависимости детей и подростков способствует их неуверенность, отсутствие творческого самопроявления, то задачами для родителей являются:

1. оказание поддержки своему чаду (например, можно сказать: «Я верю в тебя!», «Ты- молодец!», «У тебя все получится!», «Действуй!»).
2. предоставление возможности заниматься творчеством (например, записать ребенка на кружки, секции и т.п.).
3. формирование у ребенка **три главных качества:** уважения, находчивости, ответственности.

**Помните: мантия вождя (победителя) достается тем, кто старается понять и выполнять правила (уважение), кто и в случае неудачи не оставляет попыток отыскать новые пути (находчивость), и кто умеет отвечать за последствия своих поступков (ответственность).**

А также формирование следующих навыков и умений:

- управление своим временем
- постановка перед собой целей и задач
- организация досуга
- построение отношений со сверстниками

- управление конфликтными ситуациями
- решение проблем (а не бегство от них)
- регулирование собственных эмоций, снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Постоянная занятость родителей, отсутствие минимального ежедневного общения с

детьми, недостаточные коммуникативные способности родителей усугубляет проблему компьютерной зависимости. «Скорая помощь» в такой ситуации - отложить дела и в срочном порядке поговорить с ребенком не о компьютере, а о его жизни, интересах, чувствах. Необходимо построить диалог с ребенком (не монолог-наравоучение!), чтобы выяснить причину «ухода в компьютер».

К сожалению, разговоры родителей с детьми нередко духовно бедны. Важно обогащать общение с ребенком: читать и обсуждать с детьми интересные книги, посещать не только развлекательные, но и интеллектуально, но и духовно, нравственно развивающие мероприятия, обсуждать увиденное, выслушивать и поощрять детей, когда они говорят о своих мечтах. Важно, чтобы дети умели фантазировать о будущем, думали о том, как осуществить свои мечты!

**Грамотное, любящее, понимающее, терпеливое, мудрое родительство в силах воспитать психически здоровую, целостную и счастливую личность Вашего ребенка!**



Информацию подготовила:

психолог 1 квалификационной категории Орехво О.В.,  
УЗ «Гродненский ОЭД»