

## **Ребенок и компьютерная зависимость**

(памятка для родителей)

Каждому из нас приходится неоднократно использовать компьютер: печатать тексты, читать книги и статьи, устанавливать социальные контакты. Наши дети – не исключение. Только, в отличие от взрослых, у них меньше жизненного опыта и, соответственно, больше вопросов, на которые им хочется как можно быстрее получить ответы. Однако родители не всегда готовы к вопросам современных детей. В такой ситуации самым знающим и оперативным, готовым дать ответ на любой вопрос становится компьютер. Так постепенно ребенок привыкает к своему молчаливому, но очень эрудированному собеседнику. Начинает согласовывать с ним свои потребности и желания, погружается в общение с виртуальными собеседниками. В результате, появляется компьютерная зависимость.

### **Основные причины компьютерной зависимости:**

*Нарушение социальной адаптации.* Отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения

*Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром.* В реальной жизни ребенок может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в компьютерном мире, он «великий воин» или «отважный капитан космического корабля»;

*Трудности самовыражения,* связанные с отсутствием у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби.

### **Признаки компьютерной зависимости:**

Ребенок ежедневно играет на компьютере, начав игру, теряет чувство времени;

Ради компьютерной игры жертвует времяпровождением с семьей, друзьями; пренебрегает сном, питанием, личной гигиеной;

После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли, сухость слизистой оболочки глаз;

В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером;

Наблюдаются проблемы с учебой;

Компьютер становится ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка.

**Чтобы помочь вашему ребенку предупредить компьютерную зависимость или справиться с ней, попробуйте выполнять следующие правила:**

**Правило 1.** Совместно с ребенком посчитайте, сколько времени он тратит на различные стороны своей жизнедеятельности: сколько часов **в течение дня, в неделю, месяц** уходит у него на сон, учебу, общение, компьютерную игру и т.д. Обсудите с ребенком полученные результаты. Поставьте его перед фактом: возможно, значительный перевес компьютера, продемонстрированный в цифрах, заставит задуматься над вопросом: **«Кто хозяин моей жизни: я или компьютер?»**.

**Правило 2.** Ребенку нужна более выгодная, значимая альтернатива компьютерному увлечению. Попробуйте вместе с ним определить значение компьютера в его жизни. Возьмите чистый лист бумаги и разделите его пополам. Справа запишите все, что считаете ответом на вопрос: «Что дает мне компьютер?», а слева – «Что дает мне повседневная жизнь?». Обсудите полученный результат.

Покажите, что возможности повседневной жизни шире и интереснее, например, приобщайте ребенка к совместному выполнению домашних обязанностей, всей семьей посещайте театры, выставки, вместе читайте и т.п.

**Правило 3.** Будьте искренними с ребенком, доверяйте ему. Покажите, что, несмотря ни на что, любите его и верите в него, считаетесь с его мнением и возлагаете на него большие надежды.

**Правило 4.** Основную трудность для ребенка составляет отказ от включения компьютера, от выбора компьютерной игры (т.е. избавление ребенка от внутренней мотивации проводить время за компьютером), так как самое интенсивное желание погрузиться в виртуальную реальность возникает по мере приближения к компьютеру. Именно в такие моменты важно его на что-то переориентировать, мотивируя тем, что компьютер подождет, а ваше предложение – нет.

**Правило 5.** Вы, как родители, должны своим личным примером убедить вашего ребенка в том, что компьютер – вещь полезная только для работы: например, не надо писать вручную – можно с помощью клавиатуры напечатать текст; не надо беспокоиться о том, как запомнить текст выступления и сделать его доступным для восприятия – можно воспользоваться компьютерной презентацией и т.д. – все, что раньше занимало много времени, сейчас быстро и точно способна выполнить компьютерная программа. Но только в том случае, если выбирать программу в соответствии с ее назначением. Иначе результат будет прямо противоположный.

**Правило 6.** Запретить вашему ребенку играть в компьютерные игры будет сложно, поэтому попробуйте с ним договориться. Проводите совместное обсуждение компьютерных игр, вместе выбирайте развивающие игры. Руководствуйтесь вашими ответами на следующие вопросы: 1) Что даст эта игра моему ребенку? 2) Какие качества будет развивать в нем? 3) Не даст ли игра опасную информацию? 4) Не будет ли формировать негативный стиль поведения?

**Важно помнить:** компьютерные технологии – это, прежде всего, бизнес. А основу любого бизнеса составляют инвестиции, то есть прибыль. В компьютерный бизнес ваши дети, кроме денег, инвестируют свое здоровье, богатство человеческих отношений и время полноценной и счастливой жизни.

Подготовил: психолог отдела  
общественного здоровья  
март 2022г.

Т.В. Андрушкевич