Компьютерная зависимость у детей

Обычно компьютерная зависимость у детей возникает в 10-16 лет. И в этом нет ничего удивительного – подростковая психика еще недостаточно устойчива. Однако медицинская статистика неутешительна – среди игроманов все чаще можно встретить младших школьников и даже дошколят.

Сегодня мы поговорим о том, как избавить ребенка от компьютерной зависимости, разберемся в источниках ее возникновения и узнаем советы специалистов по ее профилактике.

Тема чрезмерного увлечения компьютером становится актуальнее с каждым днем. Например, недавно произошла громкая трагедия: девятиклассник убил мать и успел тяжело ранить отца только за то, что они запретили ему сидеть за компьютером.

По словам психолога, беседовавшего с юным игроманом, у подростка сформировалась игровая зависимость. Он практически утратил связь с реальностью и считал свои поступки продолжением игры. Психическое расстройство усугубилось тем, что ребенок постоянно играл в жестокие «стрелялки» (шутеры).

Как распознать компьютерную зависимость у детей?

Опровергнуть или подтвердить наличие у ребенка этого заболевания можно только после консультации у психолога.

Однако и в домашних условиях родители могут обратить внимание на явные симптомы зависимости.

1. Ребенок сидит за монитором более трех часов в день, не учитывая выполнение домашних заданий.
2. Подростку нужно, чтобы компьютер работал в фоновом режиме. Поэтому ребенок включает его сразу после пробуждения, возвращения с занятий.
3. Любые попытки взрослых ограничить время, проводимое за экраном, часто заканчиваются ссорами, скандалами и острыми конфликтами с подростком.
4. У школьников резко снижается количество социальных контактов, поскольку общение происходит в мессенджерах, соцсетях.
5. Дети не способны занять себя в отсутствие гаджетов. Настольные игры, книги и другие развлечения им попросту не интересны.
6. Зачастую ребенок пренебрегает домашними обязанностями, уроками в пользу еще одного сеанса игры.
7. Практически все взаимодействие со сверстниками сводится к обсуждению новинок игровой индустрии, компьютерной техники.

Основные типы компьютерной зависимости у детей

Перед тем как рассуждать о способах решения проблемы и выслушивать советы психологов, нужно понять, какой именно вид зависимости существует у вашего ребенка.

1. **Игровая зависимость у детей** (киберaддикция) проявляется в нездоровом влечении к компьютерным игрушкам. Подросток может часами сидеть за монитором, забывая про учебу и даже прием пищи. Киберaддикция, в свою очередь, бывает двух видов:
    - увлеченность неролевыми играми (аркады, головоломки, на быстроту реакции), когда ребенок радуется прохождению игры или получению максимального количества очков;
    - зависимость от ролевых игрушек, когда дети играют за определенных героев, целиком погружаясь в виртуальность.
2. **Сетеголизм (зависимость от Интернета)** наблюдается у школьников, испытывающих сложности во взаимоотношениях с ровесниками. Подросток проводит все свободное время (до 14-15 часов в сутки) на форумах, в чатах и соцсетях. Он общается, скачивает музыку и фильмы, заводит виртуальные знакомства. Явные признаки – постоянная проверка электронной почты, неодолимое желание выйти в сеть с компьютера, планшета или телефона.

Чем опасна компьютерная зависимость для детского здоровья?

Самое очевидное последствие постоянного пребывания за монитором – это нарушение зрения. По данным Министерства здравоохранения РФ, среди сегодняшних подростков широко распространен «компьютерный зрительный синдром», среди

симптомов которого – резь в глазах, слезоточивость и постоянные головные боли.

Однако проблем со здоровьем из-за компьютера возникает гораздо больше. По мнению авторитетного английского психолога Эрика Сигмана, компьютерная зависимость у детей может вызвать:

- ожирение, поскольку дети, уставившись в экран, не гуляют, не играют, а механически поедают то, что лежит у них в тарелке;
- ослабление иммунитета, а значит, подверженность простудным и инфекционным заболеваниям;
- проблемы с памятью, концентрацией внимания, и, как следствие, трудности с учебой;
- бессонницу;
- аутизм.

Влияние компьютера на психику ребенка

Кроме того, пристрастие к играм и соцсетям влияет на социализацию и интеллектуальное развитие детей.

- Ребенок реже контактирует со сверстниками, происходит замена реальной жизни на виртуальную. Это, в свою очередь, усиливает увлечение компьютером – время, проведенное без него, кажется потерянным зря.
- На фоне социальной дезадаптации у некоторых школьников появляется неоправданная агрессия, жесткость и прочие антисоциальные поступки.

- Педагоги уверены, что чрезмерная увлеченность компьютером приводит к снижению грамотности. Дети пишут с ошибками, так как уже привыкли к автопроверке орфографии.

Как избавиться от компьютерной зависимости

Не можете отучить детей от бесконечных игр и общения в соцсетях? Прежде всего, необходимо понять, что стало причиной появления этой вредной привычки. Среди ее источников – неуверенность в себе, сложные взаимоотношения с домочадцами, неумение выстроить отношения с одноклассниками. Родителям в подобных ситуациях необходимо поддержать подростка и помочь разобраться с неприятностями.

1. Первый шаг – признать всей семьей существование зависимости и выработать меры по борьбе с ней. Сразу предупреждаем, что лечение сетеголизма и кибераддикции – долгий и очень кропотливый труд.
2. Не стесняйтесь обратиться к психологу или психотерапевту. Во-первых, специалист подтвердит или опровергнет ваши подозрения, во-вторых, он со стороны увидит ситуацию, выяснит причину зависимости и назначит лечение.
3. Не следует критиковать, ругать, а тем более физически наказывать детей. Подобные действия только усугубят проблему и отдалят подростка от родителей, вынудив его еще больше замкнуться во внутреннем мире.

4. Сблизиться с детьми поможет неподдельный интерес к их увлечению. Это повысит доверие к взрослым, а значит, подростки с большей охотой станут делиться своими эмоциями и с большей вероятностью будут следовать родительским советам.
5. Пустоту, которая появится после отказа от игр, нужно заполнить другим увлечением. Это могут быть спортивные или творческие занятия, чтение книг, клуб по интересам.

Профилактика компьютерной зависимости

Теплые и дружественные отношения в семье являются основным способом предупреждения вредных привычек у ребенка. Вероятно, следующие советы специалистов покажутся простыми и банальными, однако их выполнение поможет вам не допустить превращения интереса к технике в настоящую зависимость.

- Чтобы школьник не убегал в виртуальность за дружеской поддержкой, старайтесь проводить с ним больше времени, общайтесь на разные темы, обсуждайте проблемы, волнующие подрастающее поколение.
- Если у ребенка заниженная самооценка, он застенчив, неуверен в себе, ищет одобрение и успешность в сети, хвалите его за любое «оффлайн-достижение».
- Разнообразьте круг детских интересов: запишите школьника в спортивную секцию, танцевальную студию, художественный кружок, чаще ходите в театр, походы, привейте любовь к литературе. Идеальное решение –

найти такое увлечение, которое заинтересует и вас, и подростка.

- Не следует поощрять детей за хорошие отметки, правильное поведение, выполнение домашних поручений лишним часом, проведенным за компьютером. Напротив, постарайтесь отучить от гаджетов, ограничивая время пребывания за монитором.
- Профилактика зависимости бесполезна без положительного примера родителей. Поэтому и вам не стоит засиживаться за ноутбуком, пусть мамин или папин образ жизни подвигнет детей на большую активность.

Прочитав нашу статью, не спешите вообще запрещать своему чаду пользоваться компьютером. Как известно, запретный плод – сладок, поэтому к вопросу избавления от вредных привычек стоит подходить с осторожностью. Лучший выход – не допустить превращение обычного увлечения техническими новинками в состояние болезненной зависимости.