

Компьютерная зависимость у детей и подростков

1. Понятие компьютерной зависимости у детей.

В наши дни компьютерная зависимость у детей становится массовым явлением. И школьники, и малыши буквально проваливаются в онлайн, забывая о реальной жизни. Это вовсе не безопасно как для физического здоровья ребёнка, так и для его психики. Поэтому время нахождения за компьютером или планшетом должно контролироваться родителями, как и информация, которую малыш находит в сети. До того, как обращаться к психологу с просьбой вылечить сына или дочь от компьютерной зависимости или самим искать пути решения проблемы, необходимо разобраться, каким типом проблемы страдает ваше чадо.

Специалисты выделяют два вида нездоровой привязанности к гаджетам и Интернету:

- **Кибераддикцию**, или игровую зависимость. Ребёнок играет за компьютером часами, забывая пообедать и сделать уроки, и никак не может остановиться.
- **Сетеголизм** — патологическая тяга к Интернету. Как правило, этот тип компьютерной зависимости возникает у детей, у которых не ладятся отношения со сверстниками, нет друзей. Ребёнок зависает в соцсетях, чатах, форумах и приложениях по 14-15 часов в сутки. Всё это время он не только общается по Интернету и знакомится с людьми, но и потребляет различный контент: видеоролики, статьи, музыку. Симптомы — постоянная проверка почты и уведомлений, тяга к гаджетам, желание скорее выйти в Интернет.

2. Стадии формирования компьютерной зависимости у детей.

Подрастающее поколение погружается в нездоровую зависимость от ПК не мгновенно, а за несколько шагов.

- **Начальная увлечённость.** Знакомство с гаджетами сопровождается энтузиазмом, любопытством и душевным подъёмом. Ещё бы, такая интересная игрушка! Чем дальше, тем более привлекательным становится Интернет или компьютерные игры: ребёнка чарует их доступность, необычность, возможность пережить что-то новое.
- **Развитие привязанности.** Ребенок проводит за компьютером от трёх часов в сутки и всё больше и больше. А вот учёбой, остальными хобби, общением с приятелями, наоборот, он интересуется всё меньше. Чувствуя эмоциональный подъём только перед экраном гаджета, без доступа в сеть он грустнеет. На этой стадии ещё есть возможность коррекции компьютерной зависимости у детей, её можно купировать в зародыше, вовремя обнаружив и проконсультировавшись с психологом (хотя бы по телефону), чтобы узнать, как действовать. В любом случае, нужно быть терпеливыми и настойчивыми.
- **Усугубление зависимости.** Жизнь ребёнка или подростка строится вокруг общения в сети, потребления контента или компьютерных игр. Всё остальное — родители, друзья, школа,

занятия — по остаточному принципу или вовсе игнорируется. Со сном, аппетитом начинаются проблемы. Без доступа к ПК ребёнок становится агрессивным, конфликтным и нервным, нередко впадает в депрессию.

3. Причины и опасность компьютерной зависимости у детей.

Зависимость от компьютерных игр и Интернета у детей вызывается следующими причинами:

- Дефицит общения со значимыми взрослыми и ровесниками.
- Нехватка родительского внимания и ласки.
- Неуверенность в себе, заниженная самооценка, подростковые комплексы, закрытость.
- Естественное стремление подростка к новому, интересному, захватывающему.
- Подражание сверстникам: именно из-за желания «быть как все», не хуже других, дети втягиваются в зависимости, включая игровую и компьютерную.
- Полное отсутствие иных, некомпьютерных хобби и интересов.
- Специфика отношений в семье, воспитания.

Чем же опасна компьютерная зависимость в раннем возрасте?

- Тем, что единственным стимулом и источником общения для детей становятся гаджеты.
- Даже если нехватка офлайн-общения успешно компенсируется сетевым на первых порах, то впоследствии подростку может вообще расхотеться общаться.
- Утрата чувства времени во время игры или сёрфинга в сети.
- В некоторых случаях — агрессивность и неуправляемость, если ребёнка лишают доступа к ПК или Интернету.
- Искажение картины мира. Маленький ребёнок не понимает, что реальная жизнь — далеко не игра, здесь всё по-настоящему, нет возможности «сохраниться» или начать всё заново.
- Возможны проблемы со здоровьем из-за пренебрежения питанием (банальная нехватка витаминов, микроэлементов).
- Чисто физические нарушения: ослабление иммунной системы, мигрени, бессонница, переутомление, ухудшение зрения.
- Возможны нарушения осанки, защемления нервов.
- Ребёнок остаётся безответственным и не взрослеет эмоционально, у него атрофируется фантазия, умение создавать визуальные образы.
- Компьютерная зависимость у детей вполне устраивает некоторых родителей, ведь чадо спокойно сидит за планшетом и не отвлекает. Возможно, эти взрослые и сами являются интернет-зависимыми.
- Зависимость от ПК и Интернета формируется быстрее любой другой — пристрастия к курению и наркотикам, игр на деньги, даже алкоголизма.

- Личная гигиена, уход за собой у подростков, «живущих в сети», часто страдают. С другой стороны, без гаджетов человек просто впадает в депрессию, ни дом, ни семья, ни хобби его уже не волнуют, и учёбой он занимается спустя рукава.

4. Симптомы компьютерной зависимости у детей.

Компьютерную зависимость у ребёнка можно распознать по следующим признакам:

- Ничто, кроме компьютера, игры или соцсетей, ребёнка больше не интересует.
 - Сидение перед монитором компьютера или телеэкраном занимает всё его свободное время.
 - Он общается только с товарищами по компьютерным играм.
 - Взаимопонимание с родителями утрачивается.
 - Ребёнок в принципе не тянется к другим людям, общается со всеми формально и мало.
 - Искренние разговоры уходят в прошлое, он замыкается в себе.
 - Для того чтобы добиться желаемого, ребёнок или подросток идет на обман.
 - Ребёнок старается скрыть, сколько времени он действительно проводит перед телевизором или смартфоном.
 - Любые запреты и ограничения, касающиеся гаджета или игр, сопровождаются злобой, грубостью, иногда слезами и истерикой.
 - Время за компьютером летит незаметно, его ни на что не хватает.
 - Потребляет пищу ребёнок только за компьютером.
 - Первое, о чём вспоминает чадо с утра — это мультики, любимая игра или смартфон.
 - Вернувшись из школы, ребёнок тут же усаживается играть или сёрфить в сети.
 - Резкие перепады настроения: внезапные всплески радости сменяются мрачностью. Если приглядеться, станет ясно, что оно зависит от успехов в игре.
- Прожжённый игроман или интернет-зависимый ведёт весьма себя характерным образом: он слабо адаптирован к офлайн-реальности, погружен в себя, внешние события его не радуют и мало волнуют. Он практически не наслаждается природой, ведь компьютерная графика всё равно ярче и разнообразнее, и фантазийные, нарисованные пейзажи намного привлекательнее, чем реальный вид из окна.

5. Лечение компьютерной зависимости у детей.

У каждого из нас собственные желания и планы. Однако всегда веселее действовать в компании. Старайтесь строить своё расписание так, чтобы заниматься делами вместе и соблюдать общий график в том, что касается приёмов пищи, пробуждения и отхода ко сну, домашних рутин, спорта, досуга. Красочно изобразить семейный распорядок дня и повесить его на видном месте квартиры — прекрасное решение. Рядом можно размещать фотографии из поездок, совершённых вместе, или совместных дел. Для обучения контролю за временем, потраченным на интернет и игры, требуются внешние инструменты, такие как звуковые оповещения на телефоны, таймеры или даже специальные программы, отсчитывающие время, проведённое за компьютером. Такие технические средства действительно помогают вспомнить, что за пределами гаджета есть жизнь и важные дела.

В свободное время желательно заниматься чем-то развивающим и интересным. Например, гулять на свежем воздухе, встречаться с друзьями офлайн, заниматься спортом, посещать культурные мероприятия, путешествовать. Дети или взрослые, страдающие компьютерной зависимостью, далеко не сразу распробуют такие занятия на вкус и смогут получать истинное удовольствие от них. Планируйте каждый день интернет-зависимого ребёнка так, чтобы обязательно присутствовала физическая нагрузка, интеллектуальная активность и то, что приносит позитивные эмоции, заряжает.

Попробуйте самостоятельно проанализировать причины того, что ваши дети втянулись в компьютерную зависимость. Какие проблемы и огорчения заставили вашего близкого человека сбежать в виртуальный мир? Что так гнетёт его в окружающей реальности? В чём он нуждается? Чем перегружен?

Чего следует избегать в любом случае, так это скандалов, угроз, манипуляций, слёз. Они не заставят ребенка меньше играть или сидеть за компьютером, зато отношения испортят наверняка, и вы ещё больше отдалитесь друг от друга. Зависимый человек нуждается во внимании, эмоциональной поддержке, доверии и искренности.

Быстрее и надёжнее всего можно избавить детей от компьютерной зависимости, своевременно обратившись к психотерапевту. Терапия может проходить в форме индивидуальных или групповых занятий. Все зависимые люди имеют проблемы с самоконтролем.

Психотерапия в этом случае направлена на то, чтобы научить человека осознавать свои импульсы и потребности, но не следовать им слепо. Результативность лечения зависимостей, включая компьютерную, можно оценивать по тому, насколько улучшилась социальная адаптация ребенка, его отношения с окружающими.

6. Профилактика компьютерной зависимости.

Есть несколько базовых советов, помогающих уберечь детей от компьютерной и игровой зависимостей:

- Заботиться о том, чтобы малыш гармонично развивался с самого рождения — задолго до того, как он впервые возьмёт в руки планшет или игровую приставку.
- Наполнять жизнь дочери или сына, помимо учёбы и обязанностей по дому, всяческой «внеучебной» активностью, которая его радует и увлекает, будь то музицирование, спорт, рукодельные хобби, и т. п.
- С самых ранних лет приучать ребёнка к тому, что он должен выполнять свои обязанности.
- Учить ребёнка взаимодействовать с собственными эмоциями и снимать стресс социально одобряемыми и безопасными способами: гимнастикой, велопрогулками, плаванием и т. д.
- Завести ясные правила работы за компьютером и следить за их соблюдением.

- Безопасное время взаимодействия с гаджетами для пяти-семилетнего ребёнка составляет всего семь-десять минут в сутки.
- С 7 до 12 лет это время увеличивается до получаса.
- 12-14-летние подростки могут без вреда для себя поиграть за компьютером целый час.
- В возрасте 14-17 лет это время увеличивается до полутора часов.
- Следить за тем, какие сайты посещает ребёнок, как часто заходит в интернет, в какие игры играет.
- Самим подавать пример интернет-гигиены и правильного отношения к гаджетам. Даже если компьютерная зависимость у детей пройдёт сама собой, без лечения, она может оставить негативные последствия на всю жизнь. Например, человек так и не научится строить отношения с семьёй и друзьями, самоорганизовываться, успешно учиться и работать. Поэтому необходимы консультации психолога.