

## Консультация для родителей «Интернет-зависимость: пути преодоления»

Увлечение или диагноз? Единого мнения на этот счет пока нет. Международная классификация болезней не содержит диагноза «компьютерная зависимость», хотя ежегодно поднимается вопрос о включении этого термина в список. Но многие врачи склонны считать зависимость от компьютера именно заболеванием, наравне с алкоголизмом и наркоманией. В Германии провели эксперимент, в ходе которого двум десяткам человек показывали скриншоты из любимых компьютерных игр. Реакция людей оказалась идентичной той, какая наблюдается у алкоголиков и наркоманов, когда им показывают бутылку спиртного или дозу наркотика.

Увлечение компьютерными играми само по себе не опасно. Но когда оно переходит в зависимость?

Основные признаки того, что ваш ребенок – игроман или жертва интернет-зависимости:

– Он стал меньше общаться на отвлеченные темы. Все разговоры – вокруг любимой игры.

– Его не интересует учеба, он перестал посещать секции, или делает это крайне неохотно.

– Все свободное время ребенок проводит за компьютером. Любые попытки заставить его выключить технику приводят к скандалу. Попытки родителей ограничить время за монитором вызывают у ребенка приступы плача, ярости, истерики.

– Ребенок стал более раздражительным, у него часто и без причины меняется настроение – от возбужденности он легко переходит к депрессивной хандре.

– Он не умеет контролировать свое время, проведенное за компьютером. Говорит, что поиграет два часа, а просидеть может гораздо дольше.

– Ребенок перестал следить за собой – без напоминания он может забыть умыться, почистить зубы, переодеться.

– У него не осталось друзей. Он почти ни с кем не общается.

– У вашего ребенка «пробелы в памяти». Страдает краткосрочная память, он может не вспомнить, что говорил или обещал несколько часов назад. Если при разлучении с гаджетом ребенок закатывает истерики – это явный признак компьютерной зависимости.

Причины. За компьютером любят посидеть почти все дети. Но почему у одних развивается зависимость, а у других – нет? Почему одним детям легко провести коррекцию поведения, а другим – трудно? Все дело в личных особенностях вашего отпрыска – в его темпераменте, уровне самооценки, типе организации нервной системы. Если подросток не уверен в себе, у него мало общения вне дома – с огромной долей вероятности он может стать зависимым от онлайн-общения. Там он найдет то, чего ему недостает в жизни. Дети с высоким уровнем тревожности, страхами часто «подсаживаются» на героические компьютерные эпосы. Им нравится идентифицировать себя как

всемогущего персонажа игры, который одной левой убивает полчища монстров. В этом случае ребенок как бы компенсирует недостаток смелости и решительности в реальности.

Разработчики игр все это отлично знают, и с каждым годом все более совершенствуют свой продукт – качественный звук, 3D- графика, эффект присутствия... Все создается для того, чтобы внутри игры человек чувствовал себя «по-настоящему». Детская психика более лабильна, их легче увлечь, чем взрослых, они быстрее верят в происходящее. Именно поэтому на каждого взрослого, страдающего компьютерной зависимостью, сейчас приходится более 20 детей с такой же проблемой.

Что происходит на самом деле? Ребенок перестает воспринимать мир таким, как раньше. По мере развития компьютерной зависимости, он утрачивает лучшие человеческие качества – сопереживание, любовь, честность.

Больше всего зависимости от гаджетов подвержены:

– Дети, страдающие от дефицита внимания. Им мало уделяют времени родители, а потом их игнорируют и сверстники. Лучшая профилактика в этом случае – любовь и участие в жизни ребенка.

– Дети — холерики и дети — меланхолики. Их мировосприятие и без компьютеров особенное. Ребята с такими темпераментами легче других «вживаются» в предлагаемые обстоятельства.

– Дети из «проблемных» семей. Речь идет о семьях, где практикуется домашнее насилие— скандалы, побои, принуждение к чему-либо. И даже если жертвой насилия является другой член семьи, ребенок будет психологически стремиться совершить побег из этой, некомфортной реальности в иную. Почему бы не в виртуальную? То же частично касается и семей, где недавно произошел развод родителей, и ребенку пока еще трудно принять перемены.

– Дети, не приученные беречь время. Если малыша с детства не научили рационально распоряжаться своим временем, то к 10-12 годам у него появляется слишком много свободных минут и часов. Он искренне полагает, что обязанность убрать комнату или вынести мусор можно отложить на потом. В виртуальности куда интересней проводить время. Без родительского контроля такие дети палец о палец не ударят по хозяйству, но за компьютер будут садиться с большим удовольствием.

– Дети, страдающие комплексами. Девочке, которой не нравится собственная внешность, в компьютерной игре выпадает шанс стать красавицей-воительницей. Застенчивому и робкому мальчику удастся побыть героем — победителем. Игра заполняет пустоты в душе ребенка, и постепенно он перестает быть собой, но становится персонажем игры.

Если не уделять ребенку достаточно внимания, у него вероятно развитие компьютерной зависимости.

Последствия. Компьютерная зависимость может привести к весьма плачевным последствиям:

– Социальная изоляция, отсутствие у ребенка умения общаться и договариваться.

- Нервные и психические расстройства личности – психоз, клиническая депрессия, истерия, шизофрения.
  - Сложности с обучением, отсутствие мотивации.
  - Асоциальное поведение, отсутствие понимания границ дозволенного, в том числе и законом. Как следствие – ребенок может стать преступником.
  - Заболевания: гастрит, нарушение осанки, геморрой, синдром хронической усталости, истощение всего организма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, миопия, глаукома, «синдром сухого глаза», дальнозоркость, дисплейный синдром.
- Помощь. Существует несколько способов помочь ребенку избавиться от компьютерной зависимости. Но следует учитывать степень пристрастия. В некоторых случаях родители могут помочь своему чаду самостоятельно, а в некоторых нужна помощь специалистов.
- Разговор – первый шаг для избавления от компьютерной зависимости у ребенка.
  - Воспитательная беседа. Отличный способ на самой начальной стадии зависимости. Он важен, чтобы понять причины пристрастия. Почему ребенку по ту сторону монитора лучше, чем с вами? Самая распространенная ошибка – начать читать лекции о вреде компьютера, скандалить и взывать к совести ребенка. Это все будет лишь раздражать его. Попробуйте стать «соратником».
  - Проведите вечер вместе с отпрыском в его любимой игре. Поиграйте с ним, пообщайтесь. Пусть он расскажет вам обо всех персонажах и их возможностях. По ходу виртуальных приключений аккуратно выпытывайте у ребенка, почему ему нравится быть этим героем, а не другим? Зачем ему столько оружия? С кем он борется? Контакт будет налажен, возможно, не с первого раза. Но когда вы для себя поймете, что привлекает сына или дочь в игре, то сможете спланировать его досуг несколько иначе, включив в него то самое, недостающее.
  - Скандалы и ругань – ваши главные враги в борьбе с зависимостью.
- Советы психолога.
- Если вы обнаружили у ребенка компьютерную зависимость, не впадайте в панику. Вы можете испугать его своей реакцией и еще глубже загнать в отрешенное состояние. Проанализируйте ситуацию и составьте план выхода из нее.
  - Не кричите, не обвиняйте своего ребенка. Он не виноват. В конце концов, не мы ли сами, дали ему однажды в руки гаджет, чтобы занять его на некоторое время? Возьмите ответственность на себя, и запаситесь терпением. Компьютерная зависимость быстро не отступает.
  - Найти удачное время для беседы с вашим сыном или дочерью. Ищите причину его добровольного ухода в виртуальность.
  - Предложите ребенку интересные способы провести досуг. Помните, они должны быть созвучны с причиной зависимости. Если робкий ребенок увлекся играми, чтобы почувствовать себя всемогущим, отдайте его в секцию бокса, карате, организуйте прыжок с парашютом. Если подростку не хватает острых впечатлений в повседневности, предложите вместе в выходной пойти и поиграть в пейнтбол

или принять участие в интерактивном квесте в реальности. Сейчас они распространены. Там ребенок сможет почувствовать себя все тем же героем, но уже по-настоящему. Если у сына или дочери проблемы с общением, запишите ребенка в театральную студию, на танцевальные курсы, куда угодно, где действует принцип «мы — команда».

- Дарите своему ребенку яркие впечатления и незабываемые моменты!
- Ставьте перед зависимым ребенком цели. И постепенно приучайте его ставить цели самостоятельно и идти к ним.
- Не стоит запрещать ему садиться за компьютер или отбирать у него гаджет, пытаясь силой отучить от планшета. Это вызовет агрессию и обиду. А эти чувства не способствуют установлению контакта.
- Обозначьте ребенку круг его обязанностей. Уроки, уборка, выгул собаки, вынос мусора. Не бойтесь перегрузить его. От дел по хозяйству еще никто не умирал. Поощряйте за сделанное, но только не дополнительным временем за компьютером. Систему поощрений установите сами. Что это может быть? Небольшие деньги, которые ребенок сможет копить на то, что ему хочется приобрести.
- Компьютерная зависимость стремительно молодеет. Если 10 лет назад ею страдали 14-16-летние подростки, то сейчас можно встретить мам, которые жалуются, что не могут выгнать из-за монитора своего 4-5 летнего малыша. Если ребенку еще нет 10 лет, постарайтесь строго дозировать время, проведенное в игре. Желательно, не более получаса в день. А лучше всего найти альтернативное занятие, компьютер не лучшая игрушка для маленьких детей.
- Будьте готовы меняться сами. Вместе с ребенком вы будете учиться плавать, осваивать роликовые коньки, ходить на спортплощадку или на танцы. Помните, что в одиночку ему с зависимостью не справиться.
- Не расслабляйтесь. Как при лечении алкоголизма или наркомании, у пациента могут случаться рецидивы, срывы. Вот-вот, казалось бы, удалось ребенка отвлечь от «танчиков» и «войнушки», но вы поссорились, и он снова отдаляется, пытаясь скрыться в игре.
- Главное – любить ребенка, принимать его со всеми его странностями и увлечениями. Но при этом от любви не слепнуть и вовремя разглядеть симптомы надвигающейся беды. Если компьютеры уже начали «поглощать» личность вашего сына или дочери, не стесняйтесь просить о помощи специалистов.