

Рекомендации психолога:

«Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости»

Симптомы компьютерной зависимости:

ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере или становится тревожным;

большую часть свободного времени (6-10 часов) проводит за компьютером;

у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных; он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;

расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;

забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;

пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;

ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора, он вообще часто забывает о еде;

ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;

во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;

ребенок становится более агрессивным;

трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер;

обсуждает компьютерные проблемы со всеми, хотя бы немного сведущими в этой области людьми

Если компьютерная зависимость появилась, то, как помочь своему ребенку от нее избавиться? Если зависимость уже стойкая, то, скорее всего, преодолеть ее собственными усилиями родителям будет сложно. И общения с психологом в этой ситуации может быть недостаточно. Не теряйте время, обратитесь к врачу.

Игровую зависимость легче предотвратить, чем лечить (впрочем, как и любую другую). К сожалению, мы, родители, нередко сами вовлекаем своего ребенка в виртуальный мир. Нам кажется, что сидеть за новой компьютерной игрой лучше, чем гулять непонятно где на улице. Не дай бог, попадет еще в дурную компанию. Пусть лучше играет. Мало кто задумывается, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, повышению агрессии, проблемам в общении, утрате чувства реальности.

Виртуальный мир дает ребенку искаженное представление о мире реальном. И тем самым играет с ним злые шутки. Маленький игрок усваивает, что можно прыгнуть с большой высоты и не разбиться. Можно войти в огонь и не сгореть. И, мчащаяся на полном ходу машина в виртуальном мире тоже не опасна. А в итоге ребенок привыкает не особо реагировать на такую же машину в мире реальном.

Однако, в современном мире с компьютером связано очень многое. Поэтому, подросток, не знакомый с компьютерными технологиями, легко может стать среди сверстников настоящим изгоем. Поэтому родителям в своем отношении к компьютерным увлечениям их детей необходимо найти «золотую середину». Как с одной стороны обеспечить компьютерную грамотность ребенка, и с другой стороны, уберечь своего ребенка от компьютерной зависимости? Советы психологов сводятся к следующим рекомендациям:

Во-первых, общайтесь со своим ребенком «на одной волне». С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуйте с ребенком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Поддерживайте с ребенком диалог по поводу игр: интересуйтесь, во что именно он играет, задавайте вопросы. Игра вызывает эмоции, которыми ребенку хочется поделиться. Не упускайте такую возможность. Постарайтесь во время игры находиться рядом с ним. Обсуждайте то, что происходит на экране монитора. Поощряйте его проговаривать свои действия по ходу игры. При этом будет развиваться и мышление.

Обязательно разрешайте подростку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ребенку решить его проблемы. Помните, что для подростка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа его самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

Во-вторых, ограничьте время за компьютером. Главное, не позволяйте играть в компьютер за 1,5 – 2 часа до сна и особенно ночью. Всегда помните народную мудрость: «Запретный плод сладок!». В связи с этим избегайте таких фраз, как «У тебя есть 15 минут в день на игру в компьютер!» Ведь при подобных условиях ребенок будет ждать этих 15 минут оставшиеся 23 часа 45 минут. Требование выключить компьютер должно быть мотивированным. Например, «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться. Попытайся переиграть их планы!». Не позволяйте ребенку заикливаться на игре, которую не удастся завершить. Пусть сделает перерыв и позвонит друзьям, чтобы проконсультироваться, как справиться с задачей. Семейный компьютер должен быть установлен в гостиной или другой общей зоне. Но не в детской. Так у ребенка будет меньше соблазнов нарушить запрет. Если ситуация вышла из-под контроля – воспользуйтесь паролем доступа (не зная его ребенок не сможет сам включить компьютер).

Третье, компьютер – во благо! Следите за тем, в какие игры играет ребенок. Держите в домашнем компьютере только «добрые» игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки». Повышайте свою компьютерную грамотность. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе и другим интересам ребенка. Лучше использовать принцип «Любишь кататься – люби и саночки возить»: загружайте его работой на компьютере: найти что-нибудь в Интернете или набрать для вас нужный текст («Помоги, не успеваю сама»). А уже после этого он

может поиграть. Компьютер может предоставить детям безграничные возможности для творчества: редактировать фотографии, монтировать собственные фильмы, писать музыку и книги, общаться с иностранцами. Главное здесь, заинтересовать и научить.

Четвертое: Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секции и студии могут быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос или динозавры, да что угодно! Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на природу, посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

Желаю вам и вашим детям физического и душевного здоровья, спокойствия и взаимопонимания!