

Компьютерная зависимость – проблема XXI века. Её профилактика.

В наш век инноваций и повсеместной компьютеризации ни один человек уже не может представить себя без всевозможных технических средств. Отсутствие компьютеров, сотовых телефонов, планшетов, айфонов вспоминается нами как фантастическая сказка. Бесспорно, научный прогресс не стоит на месте, и все перечисленные средства являются незаменимыми помощниками в учебе, работе, творчестве, да и в повседневной жизни, как детей, так и взрослых. Однако, в тоже время, компьютер все чаще приводит к серьезным проблемам, одна из которых – *компьютерная зависимость*.

Пик этой «чумы XXI» обычно приходится на самый ранимый – подростковый возраст. Но принять необходимые меры по предотвращению её развития важно именно в период младшего школьного возраста, пока интерес к компьютеру не стал проблемой.

Так что же такое зависимость? Как отличить пагубную привычку от простой увлеченности?

Зависимость (подчиненность, связанность, несвободность) – патологическое пристрастие человека к чему-либо. То есть, ребенок не может спокойно отказаться от проведения времени за компьютером. Выделяют два наиболее распространенных вида компьютерной зависимости: *Интернет-зависимость* (в том числе, зависимость от общения в социальных сетях) и *игровая зависимость*.

Психологи выделяют ряд основных причин появления поведенческой зависимости:

- Повышенная тревожность, неуверенность в себе, заниженная самооценка
- Неудовлетворенность жизнью, повторяющиеся ситуации неуспеха и неудачи, нереализованные потребности
- Проблемы в общении, подавленность, застенчивость, неумение устанавливать контакты в естественной среде
- Защита от неблагоприятных влияний окружающей среды (проблемы в семье, школе, отношениях со сверстниками)

Основные признаки зависимости таковы:

- Постоянное, навязчивое стремление ребенка находиться перед компьютером, состояние эйфории (приподнятого настроения) при «взаимодействии» с ним
- У ребенка снижается интерес к занятиям, отвлеченным от компьютера, сужается круг общения или становится, по большей части, сетевым

- Начинаются трудности во взаимоотношениях с родителями: ребенок становится отстраненным, все меньше стремится к общению с семьей
- На ограничение проведения времени за компьютером реагирует нервно, становится раздраженным (в некоторых случаях у ребенка начинается настоящая истерика)
- Самостоятельно не контролирует время, проведенное за компьютером, (может задерживаться ночами, проводить все выходные, играя в видеоигры и общаясь в сети)
- Ухудшение самочувствия (нарушение режима дня, головные боли, утомляемость, нарушения зрения, нарушения осанки и др.)
- Нарастает социальная дезадаптация (появляется раздражительность, агрессивные тенденции, негативизм и непослушание; ухудшается познавательная деятельность, нарушаются коммуникативные способности)

Картина получается безрадостная, учитывая, что проблема это молодая и средств её коррекции не так много. Поэтому подростковая компьютерная зависимость нередко переходит в хроническую форму и продолжает доставлять массу неудобств её обладателю даже в более зрелом возрасте.

Поэтому профилактику стоит начинать уже в младшем школьном возрасте, ведь проще предотвратить проблему, чем потом долгое время бороться с ней.

Воспользуйтесь советами, которые снизят риск появления компьютерной зависимости:

- Во-первых, когда в вашем доме появляется компьютер, стоит *строго* обозначить ограничения времени, которое Ваш ребенок проводит за ним. Совсем отстранять ребенка от компьютера не стоит, ведь он является незаменимым помощником в учебе, да и ребенок может почувствовать себя «белой вороной» среди сверстников.
- Общайтесь с Вашим ребенком! Это основное правило, которое позволит ребенку чувствовать себя комфортно. Проводите вместе выходные, совместные праздники, собирайтесь вечером за столом всей семьей, чтобы обсудить прошедший день, создавайте традиции. Доверительное общение с родителями - жизненно важная потребность для ребенка.
- Хвалите Вашего ребенка, поддерживайте его, старайтесь понять. Не забывайте, что одной из причин «ухода» ребенка в компьютерное пространство является неуверенность в себе и заниженная самооценка.
- Поощряйте общение Вашего ребенка со сверстниками, устраивайте маленькие праздники для ребенка и его друзей, не запрещайте совместные игры и занятия, воспитывайте в ребенке коммуникативные способности (обсуждайте социальные ситуации, организуйте ролевые игры, поощряйте участие ребенка в различных мероприятиях).
- Старайтесь выявить интересы и способности ребенка, подберите учреждения для занятий любимым делом (секции, кружки, студии), воспитывайте стремление к расширению кругозора.

- Информировать ребенка о возможных проблемах и последствиях, возникающих из-за неограниченного проведения времени за компьютером. Важно, чтобы ребенок сам научился контролировать себя.

Не забывайте, что ребенок нуждается в Вашей поддержке, любви и внимании. Эти три составляющих являются определяющими в профилактике разного рода зависимостей и нарушений поведения.

Но, если Вы чувствуете, что увлечение компьютером у вашего ребенка перерастает в зависимость или уже находится на этой стадии, незамедлительно проконсультируйтесь со специалистами-психологами.