



## Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости

В виртуальном компьютерном мире легко можно стать кем угодно. Для этого не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, не нужно скрывать агрессию. Достаточно только «загрузить» игру. Любая толстушка может стать топ-моделью, а щуплый паренек – супер-героем. И всего-то надо иметь компьютер и сотню рублей на новую игру. А если компьютер подключен к Интернету, то возможности становятся и вовсе безграничными. К сожалению, и проблемы тоже... С одной стороны виртуальный мир предоставляет огромные возможности, сегодня он оказался, по сути, главным источником информации.

С другой стороны, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни – компьютерной зависимости. К сожалению, больше всего подвержены этому недугу именно подростки. Компьютерная зависимость – проблема, с которой пытаются бороться во всем мире. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. А в России врачи занимаются игроманами последние 7-8 лет. И с каждым годом проблема становится острее. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры, посещают интернет-кафе и игровые клубы. Производство игр для компьютеров и телефонов – это мощная индустрия, и, к сожалению, наши дети неизбежно попадают в ее сети.

По данным Фонда «Общественное мнение» в США от 6 до 10% из 189 миллионов пользователей Интернета страдают от компьютерной зависимости. В Корее 2,4% корейцев в возрасте до 40 лет не могут оторваться от компьютерных игр. В Швеции около 40 тысяч жителей не представляют себе жизни без компьютера.

### *Почему формируется компьютерная зависимость?*

**Первое** и необходимое условие формирования любой зависимости – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным, либо стремиться «уйти». А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру... В компьютерной игре человек может одновременно и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, непонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребенку взрослые.

**Второе** условие формирования игровой зависимости – удовольствие. Во что бы человек ни играл, в солдатики или «стрелялки», во время игры происходит выброс адреналина. А

если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость. Поэтому именно дети, которым в жизни недостает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютера.

Причем, компьютерная зависимость формируется очень быстро (достаточно полтора-два месяца!) и в дальнейшем оказывает огромное влияние на развитие личности, особенно детской.

Все мы, наверное, играли в компьютерные игры или пробовали вытащить мягкую игрушку из автомата. Но почему одни становятся игроманами, а другие – нет? Во многом это зависит от особенностей характера человека. В группу риска попадают:

- Подростки, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других или коварное стечение обстоятельств. Мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем. Не прикладывают усилия для достижения цели или бросают начатое дело на полпути. Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.
- Подростки с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег. Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным. Подростки с высокой степенью внушаемости (т.е. готовностью подчиниться чужой воле), подростки, которым не хватает самостоятельности, решительности. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.
- Если ребенок не контактен, у него мало друзей, часто бывает одинок. Такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.
- Дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать их потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать их таланты и способности.

### **Симптомы 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. Лучше обратиться к психиатру или психотерапевту. Для лечения игровой зависимости обычно применяют психотерапию, гипноз или лекарственные средства. И гоманы часто впадают в депрессию, для преодоления которой могут понадобиться антидепрессанты.

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.

А у подростков, «живущих» в Сети, как правило, появляются проблемы в общении. Ведь навыки, приобретенные в виртуальном мире, в обычной жизни не годятся. Так в игре, принята очень примитивная, без нюансов, схема отношений: стукнул по голове, стрельнул, убежал. Подростки начинают воспринимать реальный мир как угрозу, считая врагами даже своих близких. К уходу ребенка в виртуальный мир может привести и еще одна ошибка – слишком ответственные родители. Которые, просто не дали ребенку наиграться. И с самого раннего детства водили малыша во всякие секции и кружки. В итоге, к 10 годам он ото всего этого так устал, что взбунтовался, бросил занятия и ушел в виртуальный мир. Между тем, именно с этого возраста нужно загружать ребенка дополнительными занятиями по максимуму. 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. Специалисты московского Центра виртуалистики при институте человека РАН выяснили, что наиболее ответственный период развития психики человека – возраст от 3 до 5 лет. Постарайтесь в этом возрасте оградить ребенка от компьютерных игр и игр в автоматы. Ребенок до 7 лет полностью идентифицирует себя с виртуальным образом и не готов с ним расстаться. Для дошкольника компьютер – лишнее. В этом возрасте очень важно развивать воображение, которое в свою очередь формирует мышление ребенка. Длительное общение с компьютером, особенно в дошкольном детстве отсекает воображение как нечто ненужное. Дети с развитым воображением, как правило, в компьютерную зависимость не попадают. Многие ученые сходятся во мнении, что для полноценного развития в дошкольном возрасте у ребенка необходимо развивать эмоциональную сферу ребенка, чувство прекрасного, учить его рисованию, музыке, танцам. Дети, не получавшие в свое время этих эмоций, часто замещают их с помощью компьютера. В идеале компьютер должен появиться в доме не раньше, чем ребенку исполнится 11 лет. После 12 лет наступает менее опасный период, обычно у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы. Однако, необходимо помнить, что все дети развиваются по-разному, и нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка. Главное, не позволяйте играть в компьютер за 1,5 – 2 часа до сна и особенно ночью. Всегда помните народную мудрость: «Сладок только запретный плод!». 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»: загрузите 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. Кстати, врачи утверждают, что набирать текст на клавиатуре полезно для развития мелкой моторики (детям с ДЦП это даже рекомендуют). Заодно и грамотность повышается. 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:** «Как прекрасен этот мир, посмотри!». 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.