Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости

11.06.2025г.

 Компьютерная зависимость это?

Термин "компьютерная зависимость" определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Специалисты относят данный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Она проявляется в форме болезненной зависимости от видеоигр, чрезмерной увлеченности поиском информации или поглощенности общением с друзьями в сети. Прежде всего, нужно разграничить понятия «компьютерная зависимость» и «увлеченность». Если ваш ребенок может некоторое время посидеть у монитора, а потом спокойно занимается другими делами – значит, он увлечен компьютером. Если же он чуть ли не сутками напролет играет, от этого страдают другие дела, он забывает о сне и отдыхе, раздражается – у него компьютерная зависимость, болезненное состояние, и ему нужна помощь.

Причины возникновения компьютерной зависимости

* Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.
* Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
* Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.
* Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
* Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
* Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.
* Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

Признаки компьютерной зависимости

* Отрыв от работы или игры за компьютером  воспринимается агрессивно,  ребенок не откликается на просьбы.
* Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
* Начались проблемы с учёбой.
* Появились проблемы в общении, частые конфликты.
* Подросток скрывает от окружающих сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
* У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна,  прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.
* Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Что делать если Вы подозреваете у ребенка компьютерную. зависимость?

* Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если Ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необратимым поступкам.
* Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
* Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.
* Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за  право принимать решения.
* Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире.

* Проследите реакцию ребёнка на  новые условия и, самое главное точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки.
* В случае если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.
* Контролируйте внеучебную занятость ребёнка (кружки, секции).
* Приобщайте к выполнению домашних обязанностей.
* Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе его дел.
* Осуществляйте контроль и цензуру компьютерных игр и программ.
* Научите ребёнка способам совладания с отрицательными эмоциями, выхода из стрессовых ситуаций.

Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для   ребёнка (с учётом своих норм).

При невозможности убрать зависимость обращайтесь к специалистам за профессиональной помощью.

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.