



**Компьютерная зависимость** у детей развивается довольно быстро – всего за полгода ребенок может потерять над собой контроль и все свое время без остатка отдать компьютеру. Следствием этого становятся различные психические отклонения, ребенок теряет навык общения с «реальными» людьми, замыкается в себе. В дальнейшем без этих навыков ему будет сложно строить отношения с окружающими и занять место в обществе.

К счастью, компьютерная зависимость **обратима**. Главное – **вовремя** заметить ее, и принять меры по освобождению ребенка от этого недуга.

### **Признаки зависимости от компьютера**

Компьютерная зависимость не возникает внезапно, первые ее признаки можно заметить еще на начальном этапе ее развития, когда внимание ребенка можно переключить с виртуальной на реальную жизнь довольно легко и безболезненно.

### **Психологические признаки зависимости:**

- Потеря контроля над временем, которое проводится за компьютером;
- Стремление провести как можно больше времени у компьютера, в ущерб другим делам;
- Без компьютера жизнь теряет краски, ребенок не знает, чем себя занять (абстинентный синдром);
- Снижение у ребенка интереса к социальной жизни, безразличие к своему внешнему виду, игнорирование своих потребностей (в общении, в еде);

- Когда ребенок садится за компьютер, у него возникает чувства радости или эйфории. Часто к этому добавляется и чувство вины;
- Появление нервозности и раздражительности, когда долгое время отсутствует доступ к компьютеру.

#### **Физические симптомы компьютерной зависимости:**

- Заметное ухудшение зрения, сухость и покраснение глаз;
- Нарушение осанки, искривление позвоночника и другие сбои в опорно-двигательной системе ребенка;
- Изменение работы пищеварительного тракта из-за нарушения режима питания, отсутствия аппетита. Могут появиться запоры, развиться такие заболевания, как гастрит, язва желудка.

#### **Причины компьютерной зависимости у детей**

Основная причина развития компьютерной зависимости у детей – **нарушение процессов информационного обмена с окружающими людьми**. Общение с окружающими необходимо любому человеку, а дети особенно остро нуждаются в этом. Помимо игр и обмена информацией, им также необходима поддержка, признание, удовлетворение потребностей в познании себя и мира.

В первую очередь общаться ребенок учится в семье, и если его **близкие не уделяют ему достаточно внимания или грубо с ним обращаются**, у него могут появиться психические отклонения. В дальнейшем это отразится на его способности общаться со сверстниками – ребенок будет напряженным, неуверенным в себе, у него не будет навыков умения выходить из конфликтов, и значительно упадет самооценка. Велика вероятность, что с подобным набором качеств ребенок станет изгоем общества. В этом случае заменителем «живого» общения становятся компьютер и интернет.

Зависимость детей от компьютерных игр объясняется получением положительных эмоций и впечатлений. Если повседневная жизнь **ребенка однообразна, у него нет увлечений или занятий, которые вызывают у него искренний интерес**, он будет искать альтернативные пути получения удовольствия. А самые легкие и быстрые способы получения наслаждения часто оказываются

губительными для психики и здоровья человека, а также вызывают зависимость.

### **Лечение компьютерной зависимости**

Первое, что необходимо сделать, приступая к лечению ребенка от компьютерной зависимости – **определить ее причины**. Затем нужно оценить степень зависимости, чтобы решить – возможно ли справиться с ней самостоятельно, или требуется помощь специалиста. В том случае, если компьютерная зависимость еще не слишком острая, следует незамедлительно принять меры, чтобы отвлечь внимание ребенка от компьютера и направить его в другое русло.

Прежде всего, **нужно наладить эмоциональный контакт с ребенком и приложить усилия для формирования доверительных отношений с ним**. Откровенные разговоры помогут найти проблему, которая побуждает ребенка уходить в виртуальный мир. Также необходимо придумать ребенку увлечение или занятие, которое ему будет интересно. Желательно, чтобы это занятие не только увлекало его, но и развивало мыслительные способности и интеллект. **Время, проводимое ребенком за компьютером, нужно максимально сократить**, а для снятия нервной возбудимости и раздражительности использовать натуральные средства – травяные чаи, гомеопатические успокоительные препараты.

Если же зависимость ребенка от компьютера перешла на ту **стадию**, когда родители помочь не в силах, **необходимо обратиться к психотерапевту**. Главное условие – лечение не должно проводиться против воли ребенка. Пойти с ребенком на прием к врачу можно под любым другим предлогом, после чего специалист сможет убедить ребенка в том, что ему необходимо изменить свое отношение к компьютеру. В процессе лечения принимают участие и другие члены семьи, чтобы улучшить отношения с ребенком и контролировать процесс его излечения.

### **Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости**

Профилактика компьютерной зависимости у детей включает несколько аспектов, но первое, что нужно сделать, чтобы **не допустить чрезмерное увлечение ребенка компьютерными играми** или общением через интернет – контролировать количество времени,

которое он проводит за компьютером. Если же ребенок часто будет предоставлен самому себе, наверняка он предпочтет компьютер другим занятиям.

Также необходимо **научить ребенка пользоваться компьютером для достижения более практических целей**, чем игры или общение в чатах. Например, при помощи компьютера можно путешествовать, изучать языки и переписываться с иностранцами, осваивать язык программирования. Но даже игры могут быть развивающими, а фильмы – познавательными. Нужно лишь задать вниманию ребенка правильное направление.

Очень важно показать ребенку, насколько богат мир вокруг, как много существует различных интересных явлений. **Простое общение с друзьями может доставлять массу удовольствия**, а спортивные успехи помогут ему обрести уверенность в себе и самоуважение. Главное – тактично подвести ребенка к тому занятию, которое придется ему по вкусу.