

## Рекомендации для родителей



# КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ПОДРОСТКОВ

Компьютерная, интернет-зависимость распространяется среди детей со скоростью эпидемии. Механизм ее формирования подобен алкогольной, никотиновой и наркотической зависимости, так как психическая зависимость влияет на те же самые рецепторы в центрах удовольствия, что и химическая.

Нет ничего плохого в том, что современные дети и подростки используют Интернет. Цифровые технологии позволяют справиться со многими задачами быстрее и эффективнее. Так называемая «компьютерная болезнь» развивается постепенно под влиянием определенных обстоятельств. Если самочувствие, поведение, настроение, успеваемость ребенка не изменились и его жизнь идет в привычном русле, то поводов для беспокойства нет. Когда же стоит бить тревогу?

### Признаки компьютерной зависимости у подростков:

1. Ребенок проводит большую часть времени за компьютером, забывая отвлечься на еду и сон.
2. Из-за увлечений виртуальной реальностью снижается его успеваемость в школе.
3. Подросток предпочитает виртуальное общение реальному, мало выходит из дома, у него совсем нет друзей или их очень мало.
4. Интересы подростка ограничиваются только телефоном или компьютером.

5. Вы замечаете, что подросток стал более раздражительным, или наоборот, начал проявлять равнодушие к окружающим.

### Последствия неограниченного пребывания за компьютером:

- В процессе живого общения подросток учится выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми людьми. Так происходит формирование социального интеллекта. Чрезмерное увлечение соцсетями подменяет живое общение виртуальным, мешая развитию необходимых навыков.
- Пролыстывая информацию в Интернете, подросток не изучает её глубоко. Формируется поверхностное отношение к познавательной информации.
- Частая смена картинок на мониторе снижает концентрацию внимания ребенка. У него накапливается усталость, появляется нервное напряжение.
- Падает зрение, ухудшается кровообращение в области таза, начинаются проблемы с позвоночником.

### Как предотвратить компьютерную зависимость у детей:

**1. Контролируйте первое знакомство ребенка с Интернетом и компьютером.** Объясните основные правила онлайн-жизни, обратите внимание на пользу сети Интернет для обучения и саморазвития.

**2. С самого начала установите временные рамки.** Объясните, что компьютерные игры и Интернет не право, а привилегия. Не ставьте строгие запреты, но регламентируйте время нахождения в сети и следите за этим. Важно, чтобы ваши слова не расходились с делом. Показывайте личный пример. Если отец разрешает сыну играть на компьютере не более часа в день, то и сам не должен полдня проводить за этим занятием.

**3. Обращайте внимание на игры, в которые играют дети,** предлагайте им развивающие варианты. Некоторые игры могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

**4. Важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм.** Это малая часть доступных развлечений, наша жизнь увлекательнее любой игры. Воспитывайте в ребенке на своем примере любовь к другому образу жизни, когда спорт, хобби, чтение, общение с интересными людьми, семейные традиции (походы, путешествия, рыбалка) для него станут интереснее и дороже компьютерных игр.

**Что делать, если компьютерная зависимость уже сформирована?**

В первую очередь необходимо понять, что побудило подростка уйти в виртуальный мир. Возможно, у него возник дефицит общения и родителям стоит больше времени уделять своему ребенку.

Совместные занятия спортом, путешествия, участия в конкурсах, посещение музеев, театров не только помогут подростку стать гармоничной личностью, но и подарят общие воспоминания, помогут наладить общение и сблизить всех членов семьи. Чем больше граней мира родители смогут показать своему ребенку, тем больше возможностей реализовать себя в этом мире у него будет.

Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром имеет свои причины, понять которые могут лишь близкие люди. Например, если подросток не очень успешен в учебе, не говорите ему, что он «двоечник и ни на что не годится». Этим вы только обесцените его способности и не добьетесь ничего кроме снижения самооценки. Родители должны быть поддержкой для своего ребенка. Помогите ему наверстать материал, хвалите даже за самые маленькие успехи. Лучше скажите: «Не знать чего-то – это не стыдно! Стыдно ничего не хотеть знать. Не волнуйся, мы рядом и поможем тебе справиться с трудностями. Ты не один».

Не стоит бесконечно критиковать подростка за то, что он слишком много времени проводит в интернете и за компьютером. Так вы лишитесь акцентируете внимание на проблеме и вызовете у него внутренний протест. Лучше найдите способ ненавязчиво оторвать ребенка от этого занятия. Подумайте, что ему может быть интересно, займитесь этим вместе с ним.

Если вы начнете отнимать телефон, выключать ноутбук, строго запрещать компьютерные игры подростку, который уже втянулся и стал зависимым, вы не только испортите отношения, но и спровоцируете ещё большее отстранение ребенка от вас. Наберитесь терпения! Возможно, процесс выхода из компьютерной зависимости будет проходить не так быстро и гладко, как хотелось бы, но ваши усилия не пропадут даром.

**Правила техники безопасности при работе за компьютером:**

- Монитор должен находиться в 60 -70 см от пользователя и чуть выше уровня глаз.

- Ребёнку до 7 лет взаимодействовать с компьютером нежелательно.

- Для детей 7 -12 лет «компьютерная» норма – 30 минут в день, для 12 -14 -лет - 1 час, для 14-17-лет - 1,5 часа.

- После полуторачасовой работы на компьютере необходимо сделать гимнастику для глаз.

- Раз в неделю делайте «выходной день», когда компьютер не используется совсем.

Буклет создан по материалам, предоставленным **Воловой Татьяной Леонидовной**, главным внештатным психиатром детским министерства здравоохранения Архангельской области, заведующей Центром детской и подростковой психиатрии ГБУЗ АО «АКПБ».