



## «Компьютерная зависимость»

Главные особенности подростковой компьютерной зависимости схожи в своем внешнем проявлении с признаками любой другой зависимости.

Возраст, который является наиболее уязвимым для формирования компьютерной зависимости - это несовершеннолетние от 7 до 14 лет.

Причины способствующие возникновению компьютерной зависимости:

- скука (незнание, чем занять себя в свободное время, как следствие из-за этого нет хобби).
- одиночество (не организована вне школы дополнительная занятость - секции, кружки).
- любознательность и интерес, вызванный активной социальной рекламой (при выборе провести время за компьютером или с друзьями, ребёнок отказывается от любимых занятий и общения в пользу виртуальной реальности).
- влияние ближайшего окружения подростка, в том числе, его друзей.
- недостаток внимания и «живого» общения со стороны окружающих (недостаточное внимание со стороны родителей, которые часто заняты на работе или другими детьми).
- семейные проблемы (в том числе, различное отношение к детям).
- влияние стрессовых факторов.

- страхи социального характера, неуверенность в себе (сложности адаптации к социальной среде, подверженность насмешкам со стороны сверстников и отсутствие постоянных друзей).

### **Советы родителям:**

- Поддерживаете разумный баланс между нахождением ребенком в Интернете и его физической активностью.
- Обратите внимание, не слишком ли много времени вы проводите в Интернете?
- Не стоит до конца запрещать подростку пользоваться компьютером. Это лишь приведет к его озлобленности (к тому же, найдется место вне дома, где можно поиграть).
- Постарайтесь как можно больше уделять времени и внимания подростку, проводите время вместе и разговаривайте (хотя бы 15 минут в день). Проанализируйте его режим дня, введите ограничения на использование компьютера, но не запрещайте игры полностью. Обязательно поясните, почему произошли изменения в ваших правилах.
- Стройте доверительные отношения с подростком. Авторитарный (директивный) стиль взаимоотношений, неприемлем.
- Совместные праздники, заполнение досуга интересными и полезными занятиями, посещение секции за компанию с приятелем – разнообразят жизнь подростка и семьи.
- Старайтесь беседовать с ребенком о его друзьях в интернете и о том, чем они заняты, так, будто речь идет о его друзьях из реальной жизни.
- Обсуждайте периодически правила безопасного времяпровождения в интернете (время которое можно ребенку в его возрасте проводить за компьютером и т.д.), научите его справляться с угрозой, и в спорных ситуациях в первую очередь обращаться за помощью к взрослым.
- Умейте выслушивать подростка, особенно если он планирует поделиться чем-то сокровенным без осуждений в его адрес.
- Совместное составление с подростком целей на ближайшее будущее: каких целей хотели бы добиться, какие знания приобрести. Обговорите сроки выполнения поставленных целей.

Чтобы помочь ребёнку избавиться от компьютерной зависимости, надо не только запретить подростку проводить слишком много времени за компьютером, но и помочь ему в решении психологических задач: поиске себя, формировании устойчивой самооценки, развитию отношений с окружающими в реальном мире. Это поможет подростку заменить компьютер чем-то не менее интересным в реальной жизни,

– Геронимус Иван Александрович,  
психолог, автор более 30 научных публикаций, г. Москва.

Нужно ограничить время, проведённое за компьютером. Родители, а не дети, должны решать, сколько времени юноши и девушки пробудут за компьютером,

– Кимберли Янг,  
психолог, профессор психологии Питтсбургского университета в Брэдфорде (США), автор известной книги «Пойманные в Сеть» (англ. «Caught in the Net»), основатель Центра Интернет-Зависимости.