

# «Осторожно, интернет»



**В настоящее время во многих семьях имеется компьютер. Он оказывает великую помощь в ведении бизнеса, в отдыхе, поиске нужной информации, в процессе обучения, помогает скоротать свободное время с пользой. Но в то же время компьютерные забавы зачастую могут пойти во вред, особенно, если у монитора находится ребёнок.**

**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.**

#### **Причины возникновения компьютерной зависимости**

**1. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием**



душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

2. Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Например, жил-был 13-летний подросток. Ничем особо не увлекался, читать не любил, гулять тоже не очень, по дому помогать особо не стремился, да и к учёбе мало рвения проявлял - так, телевизор бы ему всё смотреть да «в потолок плевать». И вот, появляется у этого юного лентяя компьютер! Подросток понимает, что можно сидя дома, не утруждая себя излишним напряжением, стать крутым бандитом (в игре), найти себе собеседника, с которым в любой момент не трудно прекратить общаться, достать (скачать) реферат, ради которого раньше пришлось бы идти в библиотеку. Столь радужная перспектива «пригвозждает» ребёнка к экрану монитора. Опять же не факт, что обязательно возникнет компьютерная зависимость, но... предпосылка весомая.

3. Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей. Допустим, ребёнок (подросток) слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, или у ребёнка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность.

4. Общая неудачливость ребёнка. Эта причина схожа с предыдущей. Например, ребёнок и в школе учится неважно, и в компании ребят не заводи́ла, и с родителями отношения не блестящие. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он - главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель,

первый разрушитель (или созидатель). В сети Интернет такой ребёнок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация.

**Как распознать зависимость?**

- 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 реальные;
- 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, 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.**

**Игровую зависимость легче предотвратить, чем лечить (впрочем, как и любую другую). Вот несколько рекомендаций.**

**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.**

**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. Попробайся 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).

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»: загружайте 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.

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.

Так что, уважаемые родители, в ваших силах помочь своему ребенку! Сделайте же так, чтобы в его реальной жизни было больше положительных и интересных событий, чем тех, которые он видит в виртуальном.

