

Советы по профилактике компьютерной зависимости у подростков

Чтобы предотвратить появление проблем, связанных с современными технологиями, родители не должны запрещать или шантажировать ребенка. Для решения проблемы следует придерживаться определенных правил:

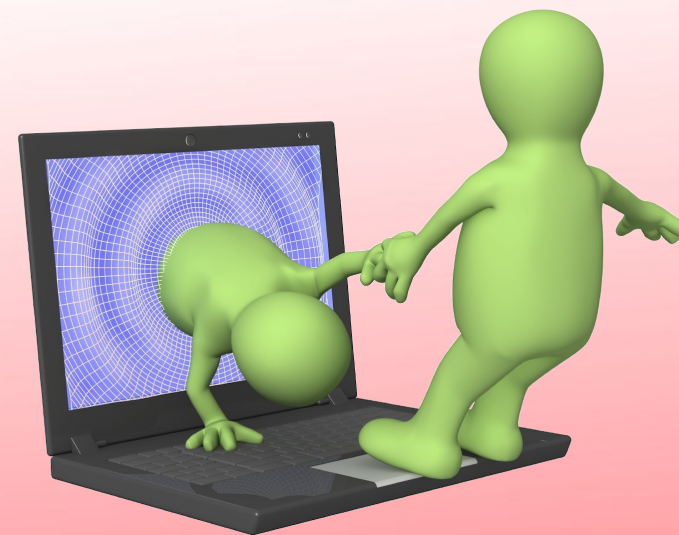
- ⇒ Вводить временные ограничения. Это поможет сохранять самоконтроль, поддерживать дисциплину.
- ⇒ Участвовать в жизни ребенка. Большинство подростков имеют проблемы, с которыми трудно справиться в одиночку. В это время им необходима родительская поддержка. Проводить совместный досуг. Сохранить теплые отношения с ребенком, а также предотвратить появление расстройств можно путем совместного времяпрепровождения.
- ⇒ Посещать кружки и секции по интересам. Внешкольные занятия помогают обрести любимое дело, хобби.
- ⇒ Расширять кругозор. Поищите для ребенка интересную литературу. Чтение способствует повышению уровня эрудиции и любознательности.
- ⇒ Заниматься спортом, ходить в бассейн. Физические нагрузки помогают подростку бороться с накопившимся стрессом. К тому же это полезно для здоровья и общего самочувствия.
- ⇒ Контролировать круг общения. Поскольку для детей важно нравиться и соответствовать друзьям, обратите внимание на окружение ребенка. Если в его компании ребята, которые увлекаются компьютерными играми, есть шанс, что такой же интерес возникнет у подростка. Однако в этом случае нельзя ставить запрет на их общение, поскольку это только ухудшит отношение с ребенком.

**Находясь в интернете,
мы можем связаться с людьми
с которыми разъединены
расстоянием
в тысячи километров,
но потеряем общение с теми,
кто находится на расстоянии
вытянутой руки...**



**Интернет — нечто столь огромное,
могущественное и бессмысленное,
что для некоторых он стал
идеальным заменителем жизни.**

Унесённые интернетом



С развитием технологий многие родители столкнулись с проблемой, которой страдают подростки — компьютерной зависимостью. Это не просто влечение к частому использованию девайса, а патологическое желание и пренебрежение другими делами в пользу электронного устройства.

Р а з н о в и д н о с т и з а в и с и м о с т и

Игровая

Человек не может жить без компьютерных игр. Все его мысли заняты прохождением уровней, борьбой с виртуальными персонажами.

Сетевая

Это вид, при котором человек нуждается в постоянном интернет-общении. Ему подвержены люди, которые не могут проявить инициативу в реальной жизни. Чаще всего они робкие, неуверенные в себе.

«Серфинг»

Подросток не уделяет время одному сайту или игре, он непрерывно находится в интернете, поглощая огромное количество мало полезной информации.

Признаки зависимости

- ⇒ Эмоциональное удовлетворение и подъем после использования компьютера.
- ⇒ Ухудшение взаимоотношений с окружающими.
- ⇒ Умалчивание или вранье на счет времени, проведенного за компьютером.
- ⇒ Пренебрежение личной гигиеной.
- ⇒ Постоянное увеличение времени, проводимого перед монитором.
- ⇒ Игнорирование домашних обязанностей.
- ⇒ Стремление сократить общение с близкими и друзьями.
- ⇒ Резкая негативная реакция при обстоятельствах, мешающих использовать компьютер.



Компьютерная зависимость оказывает выраженное негативное влияние на социальные качества человека: дружелюбие, желание общения, открытость, чувство сострадания.

Причины возникновения расстройства у детей

- ⇒ **Отсутствие внимания родителей.** Часто взрослые погружены в свои проблемы и не замечают, что ребенку необходимо больше заботы и внимания.
- ⇒ **Неумение самостоятельно находить себе занятие, организовывать досуг.** Когда ребенок не умеет полезно проводить время наедине с собой, его будет тянуть к компьютеру. В виртуальном мире ему не нужно фантазировать и придумывать себе занятие. Там он может побыть в роли супергероя, переместиться в место, о котором мечтает, понаблюдать за кумиром.
- ⇒ **Уход от реальности, желание убежать от имеющихся проблем.** В виртуальном мире не возникает трудностей с преподавателями, друзьями, родителями. Там подросток может почувствовать себя в безопасности.
- ⇒ **Неуверенность в себе, зависимость от мнения окружающих.** Люди с низкой самооценкой часто становятся зависимыми, поскольку их сознанием легко управлять.
- ⇒ **Непринятие сверстниками.** Признание в коллективе является одним из важных моментов в жизни подростка. Оно влияет на самооценку и эмоциональное состояние. Если ребенок постоянно выслушивает насмешки или является изгоем, он в большей степени подвержен возникновению расстройства.

