

ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ (родителям)

Компьютерная зависимость



Компьютерная зависимость — болезнь не менее серьезная, чем наркомания или алкоголизм. При ней действуют похожие

механизмы, несмотря на то, что физически организм не подвергается, например, интоксикации.

Признаки зависимости.

Компьютерную зависимость можно определить по следующим признакам:

- отсутствие контроля над временем;
- проведенным перед компьютером, потеря интереса к внешнему миру;
- прекращение общения с родственниками, друзьями, любимыми,
- безразличие к своему внешнему виду;
- равнодушие ко всему ко всему, что происходит вне монитора компьютера;
- отсутствие необходимости удовлетворять какие-либо другие потребности, кроме игры на компьютере.

Можно и не говорить о физических последствиях компьютерной зависимости – это всевозможные недуги от заболеваний глаз и опорно-двигательного аппарата до нарушений пищеварения и обмена веществ.

Кто подвержен компьютерной зависимости.

В группу риска входят люди склонные к зависимому поведению, имеющие опыт зависимости,

замкнутые люди, плохо адаптированные к социальной среде дети и подростки, которые не получают должного внимания, любви и заботы от родителей, не имеют возможности в реальной жизни получать что-то интересное – заниматься спортом, общаться, выезжать на природу и пр.

Механизм действия компьютерной зависимости.

Так же как и другие виды психологической зависимости, компьютерная зависимость химически базируется на выделении эндорфинов – гормонов удовольствия. Самым важным фактором в механизме возникновения психологической зависимости является то, что в зависимости человек может получить нечто, чего ему не достаёт, не хватает, нет возможности получить во внешнем мире – успех в игре, переживание радости и эйфории, успокоение, признание, внимание и пр.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

- недостаток общения со сверстниками;
- недостаток внимания со стороны родителей;
- неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении;
- склонность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- желание ребёнка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
- отсутствие у ребёнка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером;
- формирование компьютерной зависимости ребёнка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

Опасности компьютерной зависимости:

- компьютер становится главным объектом для общения. На первых порах он может компенсировать ребёнку дефицит общения затем виртуальное общение может полностью заменить реальное;

— в процессе игр ребёнок теряет контроль за временем;

— ребёнок может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм;

— вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребёнка, что в реальной жизни всё так же просто, можно «заново начать игру»;

— многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу;

— дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, всё чаще проявляется эмоциональная незрелость, безответственность;

— компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая;

— ребёнок начинает пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Возникают депрессии при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план, могут наблюдаться проблемы с учёбой.

Профилактика зависимости от компьютерных игр:

— личный пример родителей, они сами не должны играть или сидеть в «чатах»;

— совместные дела, подвижные игры, развивающие уличные состязания. Всё должно быть спланировано, чтобы не осталось свободной минуты;

— лечение «красотой» реальности. В это понятие входит познание мира: посещение музеев, театров, парков, путешествия, общение с интересными собеседниками;

— установка специальных сетевых фильтров и специализированного программного обеспечения, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребёнка с компьютером.

Как можно помочь

1. Стоит понимать, что в компьютерной игре для ребенка есть всё – она яркая, красочная, динамичная. Постарайтесь понять, что именно нашел ребенок в игре, чего ему не хватает в реальности. Возможно, он играет в игру-приключение. Так почему бы не попробовать устроить такое же приключение для него в реальной жизни? Можно съездить с палаткой в поход или погулять по новым для вашего ребенка местам в городе. Возможно, компьютерные игры отойдут на второй план.

2. По мнению психологов, тот, кто решил бороться с компьютерной зависимостью у ребенка, должен быть готов: на это потребуется много времени, сил, а возможно, и денег. Эксперты советуют не стесняться и обращаться за помощью к психологу, если самостоятельно справиться не получается. Гораздо легче, по их мнению, проблему предупредить, а не лечить.

3. Психологи отмечают, что, если у ребенка появилась зависимость, значит, скорее всего, нарушены связи с людьми из его ближайшего окружения – возможно, что не получается выстроить доверительные отношения с родителями. Отсутствие понимания (и речь не о хорошем отношении и заботе), отсутствие доверительных отношений между вами – все это может являться причиной, которая ежедневно толкает ребенка сбегать из дома. Но не на улицу, а в виртуальную реальность.

4. В Китае к проблеме компьютерной зависимости у детей подошли со всей серьезностью. Маленького человека, подверженного этому «недугу», отправляют в клинику. Там режим: ранний подъем в 6 утра, в 9 – сон. Вместо Интернета – труд и спорт. И так целых 6 месяцев.

5. Установите ограничение на количество времени, которое ваш ребенок может потратить на компьютер в течение дня. В реальности, правда, сложно

придерживаться установленных сроков. Расскажите ребенку про временной лимит и посмотрите, могут ли они себя ограничивать. Скорее всего, это не сработает. Тогда попробуйте установить таймер. Как только истечет время, ребенок должен (!) отойти от компьютера. Будьте хорошим образцом для подражания: установите временное ограничение и для себя. Наверняка ваш ребенок захочет вам подражать.

6. Будьте в курсе происходящего за компьютером. Проверьте историю браузера, чтобы увидеть, какие сайты он посещает. Помните, что история посещения браузеров может быть очищена. Однако ребенок может сделать это для того, чтобы сэкономить пространство на диске. Не думайте сразу о самом худшем. Некоторые специалисты рекомендуют устанавливать специальные программы для отслеживания запускаемых программ на компьютере. Однако здесь не все так однозначно. Во-первых, ребенок может обидеться, что вы ему не доверяете. Во-вторых, таким образом вы можете нарушить политику конфиденциальности. В любом случае, решать только вам.

7. Купите или скачайте программы, которые ограничивают пользование компьютером.

8. Попробуйте заменить то время, которое ребенок проводит за компьютером, другими видами деятельности.

Это могут настольные игры, библиотека, занятие спортом с друзьями.

9. Введите для ребенка лишние обязанности по дому или отнимите у него привилегии, если он и дальше будет злоупотреблять ПК. Кстати, чрезмерное увлечение гаджетом может пройти, если ребенок будет его воспринимать как работу, а не как развлечение.

10. Предупредите подростка, если он не будет себя контролировать, вам придется запретить ему сидеть за

компьютером. Это должно быть предупреждением, а не угрозой.

11. Выполните предупреждение и отберите компьютер. Отсоедините шнур питания и положите его туда, где ребенок не сможет его найти или взять без вашего ведома. Однако ребенок может воспользоваться «помощью» приятеля и взять у него шнур или другую деталь.

12. Поговорите с ребенком об его чрезмерном пристрастии к компьютеру. Выясните, есть ли какие-то причины, из-за которых он все время проводит перед монитором. Возможно, это своего рода бег от реальности. Если у ребенка проблемы со сверстниками, нужно пытаться их решить.

13. Переместите компьютер в вашу комнату или поставьте его на открытое место. Иногда достаточно перенести гаджет из детской, как время, проведенное ребенком за ним, уменьшается. Да и проще отследить, чем же он занимается.

14. Установить такой пароль на компьютер, чтобы его знали только вы. Тогда ваш ребенок должен будет просить, чтобы войти в систему. Однако могут возникнуть сложности с подростками, которые используют компьютер и Интернет для учебы.

15. Узнайте, чем именно занят ребенок перед монитором. Может, он играет в компьютерные игры, общается онлайн или просто «сидит» в Интернете?

Июнь 2025 г.