

Консультация для родителей

Компьютер: друг или враг?

Информационные технологии давно стали неотъемлемой частью нашей жизни: они значительно упрощают её, делают насыщеннее и разнообразнее, расширяют наши возможности. Но не всегда эти изменения носят положительный характер. Где же граница между «простой увлеченностью компьютером» и зависимостью от него? Как вовремя заметить её признаки? И что делать, если негативные проявления уже есть?

Компьютерная зависимость - это специфический вид эмоциональной зависимости. Эмоциональная зависимость всегда связана с конкретным человеком (людьми), и в случае компьютерной зависимости на первое место выходит компьютер как способ общения с другим человеком (интернет-зависимость) или как источник получения эмоций, без вступления в коммуникацию с другим (игромания).

Почему же возникает высокая зависимость ребенка от компьютера?

Можно выделить несколько основных причин:

- Недостаток внимания и эмоциональной поддержки со стороны семьи
- Сложные отношения с группой сверстников, непонимание одноклассников
- Отсутствие альтернативных способов проведения свободного времени
- Неограниченный доступ к компьютеру в детском возрасте
- Застенчивость, неуверенность в своих силах, страх оказаться неуспешным в реальной жизни.

С каждым днем подросток уходит всё дальше от настоящей жизни, всё больше и больше погружаясь в мир виртуальной реальности, чувствуя себя в нем сильным, уверенным, успешным, значимым для других, и, полностью проживая там свою жизнь.

Как понять, что простое времяпрепровождение за компьютером уже становится зависимостью? Первыми признаками зависимости является немотивированное проявление импульсивности и вспыльчивости, впоследствии появляются такие признаки как: чрезмерная радость при включении компьютера и интернета, предпочтение сидения за компьютером любым другим занятиям и людям, пренебрежительное отношение к еде и сну, вспышки агрессии при любой попытке ограничения доступа к компьютеру; в запущенной стадии подросток перестает разграничивать реальный и виртуальный мир и впадает в ярость или депрессию при отключении компьютера.

Что можно сделать, чтобы помочь подростку преодолеть эту зависимость? Конечно, лучше не допускать её возникновения совсем, для чего с раннего детства не стоит позволять ребенку проводить бесконтрольно время за компьютером или предлагать просмотр мультфильмов как способ занять его свободное время. Если всё-таки подросток попал в зависимость от виртуальной реальности, первое, что необходимо сделать родителям – начать с ним разговаривать, проявлять интерес к его жизни (интерес настоящий, а не вынужденную заинтересованность), попробовать понять, что так привлекает ребенка в мире интернета. Для избавления от зависимости, а также для профилактики её возникновения, важно формировать позитивные семейные традиции, такие как: совместные семейные обеды и ужины, выезды на природу, проведение вместе хотя бы одного выходного дня, поездки в отпуск, семейные занятия спортом, поскольку во время них вырабатываются такие же гормоны радости, что и при компьютерных играх.

Важно предложить подростку выбор занятий, дающих возможность почувствовать ему себя успешным, нужным, показать, что достигнутый в реальной жизни даже небольшой результат гораздо более значим, чем самое высокое достижение в виртуальном пространстве. Включаясь в разнообразные виды деятельности, подросток будет также общаться с большой группой сверстников, что поможет найти реальных друзей и выстроить с ними доверительные отношения, способствуя снижению значимости общения в социальных сетях.

Безусловно, дети следуют примеру родителей: если старшие проводят свободное время за экраном компьютера, как они могут требовать другого от своего ребенка. Самое главное в лечении подростка - это **создание доверчивых отношений в семье**, формирование осознанного отношения подростка к своему будущему, устранение страхов и тревоги в случае ошибочных действий. Только такое отношение родителей поможет подростку справиться с проблемой зависимости.