

## **Как предупредить зависимость от компьютера (компьютерные игры, бесцельное «хождение» по Интернету и др.)**

Следует сказать, что вредное пристрастие к компьютерному времяпрепровождению возникает на фоне некоторых **реальных** психологических трудностей у детей и подростков.

### **Это могут быть:**

- трудности в общении со сверстниками;
- трудности в самореализации (нет возможности реализовать свои способности или не найден способ это сделать);
- это могут быть какие-то ситуации, в которых ребенок испытывает сильные отрицательные эмоции: гнев, тревога, страхи (напряженные отношения в семье, со сверстниками, в школе);
- может быть и просто много свободного времени, скука.

Компьютерные игры и иные Интернет-развлечения позволяют ребенку снять эмоциональное напряжение, добиваться каких то результатов с меньшими личностными затратами (например, «достижения» в игре), почувствовать успех, общение в Интернет-пространстве также складывается легче (например, социальные сети).

**!!!** То есть, попадая в зависимость, ребенок или подросток реализует свои действительно существующие потребности или решает какие-либо эмоциональные, личностные трудности, которые по какой то причине не получается разрешить в «реальной» жизни.

### **Поэтому важным в профилактике зависимости является:**

- реальные отношения, дружба, участие в каких-либо мероприятиях. «Реальная» жизнь;
- занятость ребенка (исключение нахождения в интернете от скуки);
- возможно пересмотр воспитательных тактик (важно, чтобы ребенок не боялся сказать родителям о возможных проблемах, трудностях, чувствовал поддержку от родителей);
- формирование, воспитание собственной ценности, ценности своего «Я»; возможность добиваться успехов в какой-либо деятельности и иметь возможность демонстрировать их;
- развитие навыков общения;

**Признаки возможно уже имеющейся компьютерной зависимости у ребенка, подростка:**

1. Теряет интерес к другим занятиям, кроме работы за компьютером.
2. Все свое свободное время ребёнок стремится провести за компьютером или ТВ.
3. Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм.
4. Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
5. Все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным.  
Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
6. Начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
7. Скрывает, сколько на самом деле времени провёл за компьютером или телевизором.
8. На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
9. Теряет контроль над временем, проведенным экраном.
10. Начинает есть возле компьютера.
11. С утра просит разрешить посмотреть мультики или играть за компьютером.
12. Приходит из школы и первым делом садиться перед телевизором или включает компьютер.

Уважаемые родители, если у Вас возникли предположения, что зависимость уже сформировалась, то следует обратиться к специалисту для консультации (психолог, врач).