

Ребенок и компьютер. Предупреждаем зависимость

По статистике, каждый шестой случай обращения к детскому психологу связан с компьютерной зависимостью. Родители бьют тревогу. Как определить, нормально ли поведение ребенка, или же увлечение перешло роковую черту и стало заболеванием? Игромания в первую очередь определяется психологическими причинами, складом личности. Одной из основных причин возможного появления зависимости может стать тяжелая обстановка в семье или постоянном коллективе.

Тяга к компьютерным играм — для родителей повод задуматься, почему ребенок чувствует себя незащищенным, возможно, пересмотреть привычные отношения в семье. Существует вероятность, что кто-то подавляет его авторитетом, отчего у подростка возникает чувство подчиненного положения, бесполезности попыток самоутвердиться в реальности. Будет полезно ослабить родительский контроль и дать понять, что мнение ребенка может быть услышанным. Даже небольшая зона личной ответственности способна переломить ситуацию в пользу реальной жизни, естественно, только в том случае, если у ребенка есть заинтересованность в результате. Поручая мыть посуду или выносить мусор, вы ничего не добьетесь. Лучший способ оторвать подростка от игр — дать ему почувствовать вкус реальной победы, в которую он вложил реальный труд.

Симптомами начала компьютерной зависимости можно считать следующие.

Психологические

- нетерпение и ожидание того момента, когда можно будет сесть за компьютер;
- отсутствие контроля над временем, проведенным за компьютером;
- желание увеличить время пребывания в игре или сети, сидеть сутками;
- появление раздражения, гнева, апатии;
- неспособность себя занять при отсутствии возможности поиграть или выйти в сеть;
- трудности в общении с близкими или в школе.

Соматические

- сухость глаз;
- отсутствие аппетита или желание есть, не отходя от компьютера;
- неряшливость;
- нарушение сна;

- нарушение осанки;
- головные боли.

Компьютерная зависимость возникает как следствие дискомфорта в реальности или психологической травмы, однако все чаще становится самостоятельной проблемой, в отдельных случаях требующей вмешательства специалиста.

Чтобы избежать подобной ситуации, примите меры заранее.

- Не относитесь к компьютеру как к вредной привычке. Виртуальная реальность при правильном подходе станет мощным инструментом для развития, учебы и совершенствования. Запишите ребенка на курсы компьютерной грамотности, где его научат эффективно использовать ресурсы сети и покажут, что компьютер - это не только игры и социальные сети, а огромные возможности.
- Если ребенок стал чрезмерно увлекаться игрой на компьютере, обратите серьезное внимание на его окружение, успехи в социальных контактах. Возможно, у него возникли трудности в понимании какого-нибудь школьного предмета, и он боится вам об этом рассказать, или у него возникли проблемы со сверстниками. Игрой или общением в интернете он компенсирует свою неудовлетворенность.
- Уделяйте ребенку внимание. Да, с одной стороны, подросток стремится к независимости, но с другой — остро нуждается в поддержке и одобрении родителей. Важно находить время на общение с ребенком. Не просто слушать, что он делал в течение дня, а интересоваться его чувствами, переживаниями. Помните, что сам он об этом не расскажет. Учитесь спрашивать тактично и ненавязчиво.
- Пересмотрите ваше общение с подростком. Это самое подходящее время, чтобы изменить правила общения в доме, дать понять, что считаете его взрослым и готовы уважать его мнение. Очень важно, чтобы сейчас ребенок чувствовал себя значимым членом семьи.
- Выражайте свое эмоциональное состояние в необидной для других форме. Ваш ребенок переживает непростое время и готов негативно реагировать на любую критику, как реальную, так и воображаемую. Скажите: «Я хочу быть ближе к тебе» вместо «Ты меня обижаешь», даже если вы действительно обижены.
- Поощряйте его стремление к успехам в реальной жизни, даже если оно закончилось ничем или, по вашему мнению, ерунда. Пусть ваша поддержка будет ощутимой, но не слишком навязчивой. Позвольте подростку почувствовать, что он сам контролирует свою жизнь, и он действительно станет более ответственным.