

## **Компьютерная зависимость у детей: советы психолога**

Обычно компьютерная зависимость у детей возникает в 10-16 лет. И в этом нет ничего удивительного – подростковая психика еще недостаточно устойчива. Однако медицинская статистика неутешительна – среди игроков все чаще можно встретить младших школьников и даже дошколят.

Сегодня мы поговорим о том, как избавить ребенка от компьютерной зависимости, разберемся в источниках ее возникновения и узнаем советы специалистов по ее профилактике.

Тема чрезмерного увлечения компьютером становится актуальнее с каждым днем. Например, недавно произошла громкая трагедия: девятиклассник убил мать и успел тяжело ранить отца только за то, что они запретили ему сидеть за компьютером.

По словам психолога, беседовавшего с юным игроком, у подростка сформировалась игровая зависимость. Он практически утратил связь с реальностью и считал свои поступки продолжением игры. Психическое расстройство усугубилось тем, что ребенок постоянно играл в жестокие «стрелялки» (шутеры).

Содержание статьи:

[1. Как распознать компьютерную зависимость у детей?](#)

[2. Основные типы компьютерной зависимости у детей](#)

[3. Чем опасна компьютерная зависимость для детского здоровья?](#)

[4. Влияние компьютера на психику ребенка](#)

[5. Советы психолога по избавлению от компьютерной зависимости](#)

[6. Профилактика компьютерной зависимости](#)

### **Как распознать компьютерную зависимость у детей?**

Опровергнуть или подтвердить наличие у ребенка этого заболевания можно только после консультации у психолога. Однако и в домашних условиях родители могут обратить внимание на явные симптомы зависимости.

Ребенок сидит за монитором более трех часов в день, не учитывая выполнение домашних заданий.

Подростку нужно, чтобы компьютер работал в фоновом режиме. Поэтому ребенок включает его сразу после пробуждения, возвращения с занятий.

Любые попытки взрослых ограничить время, проводимое за экраном, часто заканчиваются ссорами, скандалами и острыми конфликтами с подростком.

У школьников резко снижается количество социальных контактов, поскольку общение происходит в мессенджерах, соцсетях.

Дети не способны занять себя в отсутствие гаджетов. Настольные игры, книги и другие развлечения им попросту не интересны.

Зачастую ребенок пренебрегает домашними обязанностями, уроками в пользу еще одного сеанса игры.

Практически все взаимодействие со сверстниками сводится к обсуждению новинок игровой индустрии, компьютерной техники.

### **Основные типы компьютерной зависимости у детей**

Перед тем как рассуждать о способах решения проблемы и выслушивать советы психологов, нужно понять, какой именно вид зависимости существует у вашего ребенка.

По мнению специалистов, нездоровое увлечение компьютером бывает двух основных типов.

Игровая зависимость у детей (кибераддикция) проявляется в нездоровом влечении к компьютерным игрушкам. Подросток может часами сидеть за монитором, забывая про учебу и даже прием пищи. Кибераддикция, в свою очередь, бывает двух видов:

увлеченность неролевыми играми (аркады, головоломки, на быстроту реакции), когда ребенок радуется прохождению игры или получению максимального количества очков;

зависимость от ролевых игрушек, когда дети играют за определенных героев, целиком погружаясь в виртуальность.

Сетеголизм (зависимость от Интернета) наблюдается у школьников, испытывающих сложности во взаимоотношениях с ровесниками. Подросток проводит все свободное время (до 14-15 часов в сутки) на форумах, в чатах и соцсетях. Он общается, скачивает музыку и фильмы, заводит виртуальные знакомства. Явные признаки – постоянная проверка электронной почты, неодолимое желание выйти в сеть с компьютера, планшета или телефона.

### **Чем опасна компьютерная зависимость для детского здоровья?**

Самое очевидное последствие постоянного пребывания за монитором – это нарушение зрения. По данным Министерства здравоохранения РФ, среди сегодняшних подростков широко распространен «компьютерный зрительный синдром», среди симптомов которого – резь в глазах, слезоточивость и постоянные головные боли.

Однако проблем со здоровьем из-за компьютера возникает гораздо больше. По мнению авторитетного английского психолога Эрика Сигмана, компьютерная зависимость у детей может вызвать:

ожирение, поскольку дети, уставившись в экран, не гуляют, не играют, а механически поедают то, что лежит у них в тарелке;

ослабление иммунитета, а значит, подверженность простудным и инфекционным заболеваниям;

проблемы с памятью, концентрацией внимания, и, как следствие, трудности с учебной;  
бессонницу

### **Влияние компьютера на психику ребенка**

Кроме того, пристрастие к играм и соцсетям влияет на социализацию и интеллектуальное развитие детей.

Ребенок реже контактирует со сверстниками, происходит замена реальной жизни на виртуальную. Это, в свою очередь, усиливает увлечение компьютером – время, проведенное без него, кажется потерянным зря.

На фоне социальной дезадаптации у некоторых школьников появляется неоправданная агрессия, жесткость и прочие антисоциальные поступки.

Педагоги уверены, что чрезмерная увлеченность компьютером приводит к снижению грамотности. Дети пишут с ошибками, так как уже привыкли к автопроверке орфографии.

### **Советы психолога по избавлению от компьютерной зависимости**

Не можете отучить детей от бесконечных игр и общения в соцсетях? Прежде всего, необходимо понять, что стало причиной появления этой вредной привычки. Среди ее источников – неуверенность в себе, сложные взаимоотношения с домочадцами, неумение выстроить отношения с одноклассниками. Родителям в подобных ситуациях необходимо поддержать подростка и помочь разобраться с неприятностями.

Первый шаг – признать всей семьей существование зависимости и выработать меры по борьбе с ней. Сразу предупреждаем, что лечение сетеголизма и кибераддикции – долгий и очень кропотливый труд.

Не стесняйтесь обратиться к психологу или психотерапевту. Во-первых, специалист подтвердит или опровергнет ваши подозрения, во-вторых, он со стороны увидит ситуацию, выяснит причину зависимости и назначит лечение.

Не следует критиковать, ругать, а тем более физически наказывать детей. Подобные действия только усугубят проблему и отдалят подростка от родителей, вынудив его еще больше замкнуться во внутреннем мире.

Сблизиться с детьми поможет неподдельный интерес к их увлечению. Это повысит доверие к взрослым, а значит, подростки с большей охотой станут делиться своими эмоциями и с большей вероятностью будут следовать родительским советам.

Пустоту, которая появится после отказа от игр, нужно заполнить другим увлечением. Это могут быть спортивные или творческие занятия, чтение книг, клуб по интересам.

### **Профилактика компьютерной зависимости**

Теплые и дружественные отношения в семье являются основным способом предупреждения вредных привычек у ребенка. Вероятно, следующие советы

специалистов покажутся простыми и банальными, однако их выполнение поможет вам не допустить превращения интереса к технике в настоящую зависимость.

Чтобы школьник не убежал в виртуальность за дружеской поддержкой, старайтесь проводить с ним больше времени, общайтесь на разные темы, обсуждайте проблемы, волнующие подрастающее поколение.

Если у ребенка заниженная самооценка, он застенчив, неуверен в себе, ищет одобрение и успешность в сети, хвалите его за любое «оффлайн-достижение».

Разнообразьте круг детских интересов: запишите школьника в спортивную секцию, танцевальную студию, художественный кружок, чаще ходите в театр, походы, привейте любовь к литературе. Идеальное решение – найти такое увлечение, которое заинтересует и вас, и подростка.

Не следует поощрять детей за хорошие отметки, правильное поведение, выполнение домашних поручений лишним часом, проведенным за компьютером. Напротив, постарайтесь отучить от гаджетов, ограничивая время пребывания за монитором.

Профилактика зависимости бесполезна без положительного примера родителей. Поэтому и вам не стоит засиживаться за ноутбуком, пусть мамин или папин образ жизни подвигнет детей на большую активность.

Прочитав нашу статью, не спешите вообще запрещать своему чаду пользоваться компьютером. Как известно, запретный плод – сладок, поэтому к вопросу избавления от вредных привычек стоит подходить с осторожностью. Лучший выход – не допустить превращение обычного увлечения техническими новинками в состояние болезненной зависимости.

<https://detki-pogodki.ru/psihologiya/kompyuternaya-zavisimost-u-detej-sovety-psihologa>

### **Ребенок и компьютер: как вернуть его в реальный мир? 6 советов**

Что дают компьютерные игры? Удовольствие, самооценка, зависимость...

*"У моего ребенка компьютерная зависимость", "У него просто истерики, как только мы просим закончить игру", "Его ничего не интересует, кроме игр, это нормально?" — все чаще приходится слышать психологам от родителей. Что находят дети в компьютерных играх? Можно ли вернуть их в реальный мир? Советует автор популярной книги - **Ольга Маховская**, психолог, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Института психологии РАН.*

Условия развития современных детей изменились так радикально, что даже талантливым педагогам и очень любящим родителям трудно адаптироваться. Все системы воспитания мира не учитывали возможности ухода детей в воображаемые миры. Получив классическое образование, мы уверены, что именно его нужно давать ребенку. Первым делом книги, а потом уже компьютер. Компьютер же сегодня вытесняет не только книги, но и живых людей.

В воспитании "компьютерных" детей можно отметить три основных "горячих точки".

1. **Изначально у них неверно сформированы установки по отношению к компьютеру.** Покупка новой "машины" пока настолько значима для ребенка и обременительна для семьи, что это уже само по себе повышает ее вес. При том, что компьютер и все, что с ним связано, — это всего лишь созданный руками человека прибор.
2. **Купив компьютер, мы чаще всего оставляем ребенка с ним один на один, используя возможность отдохнуть.** Я сторонник опосредования любой активности ребенка взрослым хотя бы на первом этапе. Это означает, что в любой новой ситуации родитель должен объяснить ребенку, как себя лучше вести (стать грамотным посредником). "Неужели мы должны не только зарабатывать и покупать эту дорогую игрушку, но еще и играть вместе с ребенком?" — спрашивают родители. Именно так.
3. **Никто не соблюдает нормы работы за компьютером, но иногда устраивается что-то вроде "субботних порок".** Компьютер выключается, а ребенку напоминают, кто в доме хозяин.

### Ситуация 1. Компьютер и дисциплина

Шестилетняя Оля может "работать" на компьютере прямо как ее папа-программист. Она на нем пишет буквы, рисует, играет. Но родители Оли все-таки за разумное ограничение "компьютерного" времени. Приехавшая погостить бабушка обнаружила, что девочка не рисует карандашами и красками, не лепит, не читает книжек. И у нее есть очевидные логопедические проблемы — Оля не выговаривает "Р" и "Ш".

Ребенок категорически отказался рисовать на бумаге, объяснив, что она это делает на компьютере. В конфликт вмешался папа: "Оля — современный ребенок, ей нужен компьютер!" И тогда бабушка решила навести порядок, ограничив время пребывания Оли перед дисплеем полчаса. Ровно через 30 минут она громко требовала немедленно выключить компьютер, а не то: "Я тебя накажу! И папу твоего накажу, чтобы не защищал!" Для психолога в детском саду такая ситуация уже давно стала типичной...

Что мы говорим?	Что они слышат?
"Ты сошел с ума с этим компьютером! Вырастешь дебил!"	"Мы можем тебя любить — только без компьютера! А с компьютером ты — наш позор!"
"Я накажу тебя, если ты без спроса включишь компьютер!"	"Я уничтожу тебя и твой компьютер! Я добьюсь полной и безоговорочной победы над тобой! Будешь знать, кто здесь хозяин!"
"Хватит играть. Тебе бы все бездельничать!"	"Твоя работа на компьютере — это баловство, и никому не интересно, что ты по этому поводу думаешь"

**Комментарий психолога.** Агрессивное прерывание игры оставляет гораздо более серьезный след в детской психике, чем мы можем думать. С точки зрения ребенка, родитель его не любит и не понимает, если не готов разделить с ним его радость. Мы, к сожалению, привыкли измерять глубину отношений с людьми по тому, насколько они чутки к нам в трудных обстоятельствах — готовы ли они разделить с нами беду? И мы, конечно, знаем про себя, что никогда не оставим в беде своего ребенка.

Но у детей другая логика. Они принимают заботу как норму, а о любви судят по тому, насколько включен родитель в радостную сторону жизни. Идеальный родитель для ребенка-дошкольника — очень веселый и добрый человек, Клоун или Волшебник. С таким можно обо всем поговорить и договориться. Он готов его слушать. Ему он верит.

Строгая бабушка Оли сразу показала себя "злым" персонажем. А кому нравится слушать злюку? Оля протестовала против несправедливости, в каком-то смысле боролась со злыми намерениями. Потому что "наказать ни за что" в представлении ребенка — это, конечно, злодеяние.

Дисциплина и игра вполне совместимы. Но агрессия взрослых только ожесточает ребенка и создает эффект "запретного плода". Поэтому, во-первых, нужно формировать правильные установки еще до начала игры: "Все дети твоего возраста играют по полчаса", "Маленькие играют только с родителями". Во-вторых, у игры на компьютере должны быть альтернативные занятия: "Кроме компьютера, мы можем поиграть в Лего!", "А мне так нравится, как ты играешь на пианино... Так ни один компьютер не сможет!".

## **Ситуация 2. Компьютеры и потребность в любви**

Когда родители развелись, Пете было 6 лет. Развод инициировала мама — сильная и не без амбиций женщина. Как бы извиняясь за причиненные страдания, мама купила ему компьютер, решив про себя: "Я выращу талантливого ребенка, и никто не скажет, что я — плохая мать!".

Петя принял подарок с радостью, тем более что мама сама поощряла игру на компьютере, тем самым как бы подтверждая, что любит сына. Пете тоже было легче играть и ни о чем не думать, чем пребывать в тревожном ожидании худших перемен. В выходные он не виделся с отцом, родители совсем не общались друг с другом, а в будни мама была занята. И компьютер стал чем-то вроде суррогатного родителя.

Женщина спохватилась, когда ребенок пошел в школу. К этому времени он потерял интерес к людям и занятиям в школе, что сказалось на успеваемости, сверстники показались ему скучными... Но Петя уже и не ждал ничего хорошего. Он привык к нехватке любви и научился спасаться, уходя в виртуал.

<b>Что мы говорим?</b>	<b>Что они слышат?</b>
"Что ты пугаешься под ногами? Тебе купили такой дорогой компьютер. Иди"	"Мы готовы покупать тебе дорогие вещи, но не любить!"

поиграй"	
"Я устала. Была такая трудная неделя. Иди поиграй!"	"У меня уже нет сил тебя любить. Тебе остается играть в ожидании, пока я отдохну!"
"Ничего, что папа теперь живет отдельно. Зато у тебя есть компьютер!"	"Удовольствие надо получать любой ценой!"

**Комментарий психолога.** К кому больше привязан ребенок — к маме или компьютеру? Этот вопрос иногда мучит родителей. Мы ревнуем ребенка к бездушной машине, однако не готовы проводить время с ним. Раньше родитель был источником счастья на фоне довольно однообразной реальности. Теперь родители могут выступать фоном для яркой, бесконечно разнообразной виртуальной реальности.

Эмпирические наблюдения показывают, что если ребенку не хватает теплых отношений в семье, любви, нежности, ласки, риск формирования всякого рода зависимостей, в том числе и компьютерной, существенно возрастает. Удовольствие, которое можно получать легко и просто, — всего лишь суррогат человеческой любви, которую ребенок не знает, как добывать. Дети застревают на этапе более простых операций, если им неизвестны или не по силам более сложные. А компьютер, несмотря на сложное внутреннее устройство, прост, поскольку им легко управлять. Чтобы конкурировать с ним, у родителя должен появиться "дружественный интерфейс".

### Почему они предпочитают компьютеры?

1. **Один на один с компьютером ребенок приобретает свободу**, которой ему может не хватать в реальной жизни. Снимается родительский контроль; обычные нормы поведения, требующие напряжения, координации, учета интересов других, меняются на правила игры, которыми управляет сам ребенок. Из зависимого исполнителя он превращается в активного игрока. **Эта иллюзия управления реальностью — самый сильный мотив компьютерных игр.** Особенно для мальчиков, которые стремятся расширить свои возможности, пространство и повысить свой психологический статус. Они получают шанс стать победителями в виртуальном мире.
2. **Игры до известной степени стимулируют воображение**, вовлекая детей в новые подвижные, яркие миры. Незученным, но явно действующим является **гипнотический эффект** экранных технологий. Подвижные картинки, как и любые движущиеся предметы, могут завораживать, приковывать внимание. Высокая концентрация на игре сродни гипнотическому погружению в сон. Время в таком состоянии летит незаметно, а пространство сужается до рамки экрана.
3. **Манипуляции с компьютером производятся легко.** Легкость, с которой совершаются сложные операции, чрезвычайно привлекательна для ребенка, которому все пока дается с трудом. Она очаровывает и некоторых родителей, чье детство прошло без компьютера. Им кажется, что их дети — маленькие гении

и наделены особыми способностями. И детей подбадривает чувство превосходства над взрослыми.

4. **Большинство игр построено по принципу сериала:** заканчивается одна сессия — начинается другая, еще интереснее. Разработчики игр стараются изо всех сил сделать игру бесконечной, чтобы в нее можно было играть снова и снова.
5. **Персонажи игр исключительно привлекательны.** С главным героем, который движется к цели, преодолевая трудности, приятно идентифицироваться, за ним интересно следовать, с ним почти всегда ждет победа.
6. **Компьютерная игра, как всякая азартная игра, сопровождается выработкой гормонов.** Игры — это симуляторы не столько миров, сколько определенных ярких переживаний, сильных эмоций. Зависимость от игр — это гормональная зависимость. Если в реальной жизни ребенок не получает сопоставимых по силе эмоций, он предпочтет игру на компьютере.
7. **Компьютерные игры тренируют оперативное внимание и память.** Дети любят учиться чему-то новому, а потом демонстрировать свои способности. Им приятно ощущать, как быстро появляются навыки.

### **Как совместить реальную и виртуальную жизнь ребенка?**

1. Для начала решите: **что значит компьютер в вашей семье**, в жизни любого человека? Заветный приз? Показатель благосостояния? Окно в мир? Технический помощник? Приспособление, делающее жизнь удобней? Преувеличение значения компьютера взрослыми повышает его значимость в жизни ребенка. Преувеличенные страхи перед компьютером играют ту же роль. Сакрализуя компьютер, мы создаем вокруг него ореол сверхзначимости. Спокойное, почти равнодушное отношение к технике позволяет использовать ее с большим умом, аккуратностью и пользой. А главное, не приведет к такой деформации системы ценностей, при которой обожествляется бездушная железка с проводами.
2. **Низкая самооценка у ребенка** — вот почва для формирования любой нежелательной зависимости. Если приятных стимулов, которые доставляют радость, успокаивают, подбадривают, удивляют, смешат, вдохновляют, в жизни слишком мало, любое удовольствие, в том числе игра на компьютере, может вызвать зависимость. Это значит, что, не только преувеличивая значение компьютера, но и недооценивая себя, своего ребенка, мы толкаем его довольствоваться ролью простого исполнителя чужих программ, в том числе компьютерных. Большого ему и не надо. А низкая самооценка — результат слабой родительской любви.
3. Компьютер займет особое место в жизни ребенка, **если у него нет друзей и других существенных связей с миром.** Это настоящая проблема в эпоху индивидуализма и жизни в больших густонаселенных городах. Если у вас есть хоть какая-то возможность создавать условия для совместных игр, пребывания в группе сверстников, не упускайте ее.



4. Нормативы пребывания ребенка перед экраном примерно таковы. **До 3 лет никаких компьютеров и приставок!** Хотя бы до 3 лет... Потому что реальности трудно конкурировать с виртуальным миром, в котором отфильтровано все неинтересное и собрано все самое "прикольное". После 3 лет время игры должно быть дозировано и составлять максимум полчаса, лучше в перебивку, по 15 минут. Вы можете завести правило: "Компьютер только по выходным!", "Или компьютер, или телевизор!", "Играем только вместе!". Такие правила — основа культуры использования информационных ресурсов.
5. **Правило "Играем только вместе!"** особо важно, поскольку гарантирует включенность взрослого в процесс игры. Но главное, мы учим ребенка манере игры, моделируем отношение к компьютеру. Детям легче справиться с непреодолимым желанием играть еще и еще, если они видят, как останавливаются взрослые. Поставьте рядом часы, объясните, что ограничение времени — это условие игры.
6. **Как ответить на вопрос ребенка, зачем ограничивать время?** В 4 года можно рассказать сказку про обезьянку, которая очень любила апельсины, но объелась, и у нее заболел животик. Напомните, что у человечков есть не только голова и руки, которые так нужны для компьютера, но и ножки, спинка, животик. Им тоже хочется поиграть, побегать, попрыгать. Иначе вырастет не человек, а головастик со слабым тельцем. На малышей это производит впечатление! Ставьте в очередь подвижные игры и компьютерные. Дети любят то и другое и спокойно переключаются с одного интересного занятия на другое.

*Авторская статья*

Статья предоставлена [издательством "ЭКСМО"](#)

Из книги [«Непослушный ребенок. Перезагрузка»](#)

<https://www.7ya.ru/article/Rebenok-i-kompyuter-kak-vernut-ego-v-realnyj-mir-6-sovetov/>