

Комп'ютерна залежність. Як уберегти дитину?

Комп'ютери сильно змінили не тільки життя людини, але і її саму. Інтернет вплинув на всі форми комунікації між людьми, організаціями, на всі способи пошуку інформації та її використання.

Комп'ютерна залежність впливає не тільки на психологічний стан здоров'я людини, але і на його фізичне здоров'я. Якщо тривалий час знаходиться біля комп'ютера, то погіршується пам'ять, мозок втрачає здатність до аналізу, підвищується дратівливість, знижується працездатність, психіка стає нестійкою, можуть навіть губитися навички реального спілкування.

Про те, що дитина не повинна довго сидіти перед монітором, знають навіть далекі від електроніки люди. Згідно з гігієнічними вимогами 7-10-річні діти мають сидіти за комп'ютером не більше 45 хвилин в день, 11-13-річні - двічі на день по 45 хвилин, старші - три рази на день.

Симптоми, які супроводжують комп'ютерну залежність, схожі з симптомами, які характерні для будь-якого іншого виду залежностей:

- дитина втрачає відчуття часу, проведеного за комп'ютером;
- заради Інтернету вона жертвує сном;
- проводить час в Інтернеті замість виконання домашніх завдань і обов'язків;
- сидить за комп'ютером замість спілкування з друзями та сім'єю;
- каже неправду про те, скільки часу провела за комп'ютером, таємно заходить в Інтернет, коли нікого немає вдома;
- втрачає інтерес до занять, які любила до захоплення Інтернетом;
- коли не знаходиться за комп'ютером, виглядає роздратованою або пригніченою;
- не відгукується інтересом на те, що колись сильно цікавило;
- проявляє стійку психологічну неможливість відірватись: дратується, сердиться, тривожиться при необхідності робити паузи у використанні пристроїв;
- говорить про фізичний біль, якщо не має доступу до гаджетів (наприклад: болить голова, живіт, нудить);
- проявляє нетипову їй поведінку: коли, наприклад, мовчазна дитина стає дуже активною, агресивною, тривожною, неспокійною, і навпаки.

У більшості випадків, залежними стають діти з неадекватною самооцінкою (заниженою або завищеною). Таким дітям важко спілкуватися з однолітками, коло яких не завжди сприймає дитину такою, якою вона є. В один момент дитині набридає доказувати одноліткам, яка вона є насправді, вона поринає у віртуальний комп'ютерний світ, де отримує можливість реалізуватися зі всіма своїми недоліками, комплексами і амбіціями. У цьому і криється небезпека: підліток реалізує свої сили і здібності у віртуальному світі, а особистісне зростання у світі реальному йде на задній план. Втеча у віртуальний світ серйозно деформує особистість, а у молодій людині зникає відчуття реальності.

Що робити для того, щоб запобігати виникненню комп'ютерної залежності у вашої дитини?

Пам'ятайте про власний приклад. Виховуйте не тим, що говорите, а тим, як живете і що демонструєте! По можливості відкладайте свої гаджети та згадуйте, що ще приносить вам задоволення. Чудово, якщо ваше захоплення, може бути розділене зі всією родиною! Корисно влаштовувати профілактичні вечори тиші та розмов, казок і сімейних історій. А якщо у вас ще є справжні захоплення, то сміливо залучайте й своїх дітей.

Потурбуйтеся про власний емоційний стан. Виснажена, знесилена, тривожна людина не може повною мірою приділяти увагу навіть власним дітям. Їм часом нічого не залишається, як ховатись у віртуальних світах. Відшукайте сили чи спосіб відновлення власної енергії після робочого дня.

Оберігайте, розвивайте таланти і підтримуйте індивідуальні інтереси ваших дітей! Цікавтеся різноманітними новинами в культурному житті або в спорті. Розвивайтесь разом зі своїми дітьми.

Усі діти мають право на повагу та щасливе дитинство. Страх, сором і провина як звичні важелі навчання та виховання мають бути трансформованими у довіру, любов і повагу! Тоді для того, щоб «відтягнути» від гаджета, достатньо буде сказати: «А йдемо гуляти?» Тут допоможе живий дитячий інтерес до всього нового та цікавого.

Не замініюйте інтернет-активність дитини переглядом телевізора або відеоіграми. Це також може привести до залежності.

Пам'ятайте: в Інтернеті шкідливо далеко не все, там також є багато корисного контенту. Люди, вперше потрапляючи в інтернет-простір, можуть неусвідомлено робити помилки. Це життєвий досвід.

Тому якщо дитина робить щось неправильно в онлайн-просторі, дозвольте їй взяти з цього свій власний урок.

Найчастіше подібна залежність народжується на ґрунті якихось незадоволених потреб. Якщо ваша дитина надмірно захопилася соціальними мережами, грою, спробуйте з'ясувати, що вона одержує, годинами просиджуючи удома за монітором. Може відчуття власної повноцінності? Компенсацію відсутності близькості в сім'ї, або просто забуття? У цьому краще розібратися разом із професійним психологом, а потім скласти програму позбавлення від залежності, і бажано, щоб все оточення: сім'я, друзі - допомагали дитині в цьому.