

## Как вести себя родителям с зависимыми детьми?

### Что нужно делать и чего нельзя?

#### Нельзя:

1. полностью лишать всех гаджетов, включая телефон, планшет и так далее, так как это сделает подростка изгоем среди ровесников;
2. кричать на подростка и устраивать скандалы, чтобы не разделять семью на два враждующих лагеря;
3. говорить, что у ребенка не все в порядке с головой и угрожать подростку посещением психолога, так как это только увеличивает его неуверенность в себе, вызывает депрессию.

#### Необходимо:

1. предложить другие занятия, интересные подростку, такие как туристические походы, поездки;
2. занять свободное время, например, установить обязанности по дому (уборку, покупку продуктов, прогулки с животными), записать в спортивные и творческие кружки;
3. поставить условия, выполнив которые, можно переходить к компьютерным играм, в том числе, после выполнения домашних заданий, просмотра обучающих программ, физических упражнений (подтягивания, отжимания), установить лимит времени и так далее;
4. для младших школьников поставить ограничения по доступу к определенным сайтам;
5. отключать интернет на ночное время, чтобы подросток полноценно отдыхал, а не занимался игрой;
6. учите детей использовать компьютер как источник знаний, а не только как средство развлечения.

*Если Вам или Вашему близкому нужна помощь и поддержка, Вы можете обратиться к нам в Центр ПМСС*

*В нашем Центре Вам окажут поддержку специалисты:*

- педагоги-психологи
- социальный педагог
- учителя-логопеды
- учитель-дефектолог

*Часы работы Центра:  
с 8:30 до 16.30*

*Наш адрес:  
Архангельская область,  
г. Коряжма, ул. Гоголя, 22.  
(2 этаж)  
Телефон: 5-61-31*

*структурное подразделение  
«Центр психолого-медико-  
социального  
сопровождения»  
МОУ «СОШ №2»*



## Компьютер - друг или враг?



КОРЯЖМА  
2024

Компьютерная зависимость – это одна из наиболее распространенных проблем для подростков.

Она чаще развивается у подростков, у которых есть такие психологические проблемы как конфликты с родителями, недостаток социальной поддержки, одиночество, низкая самооценка.

### Виды компьютерной зависимости

Дети проводят время в сети по-разному. Мальчики больше любят стрелялки — такие как Doom или Counter-Strike, а девочки могут часами листать ленту инстаграма.

Выделяют три вида зависимости от компьютера, хотя все они имеют одинаковый механизм:

**Игровая зависимость** — чрезмерное увлечение компьютерными играми, которые постепенно вытесняют реальную жизнь. Реалистичная графика и насыщенный сюжет дают ребенку эмоции, а игровые чаты могут полностью удовлетворять потребность ребенка в общении. Также во многих играх есть рейтинги, ежедневные задания, системы поощрений, что дополнительно удерживает игроков.

**Зависимость от соцсетей** — навязчивое желание проверять, нет ли новых лайков и сообщений, подолгу листать ленту, заводить сетевые знакомства. В соцсетях подросткам легко преодолеть неуверенность и создать идеальный образ себя. Но чем больше разрыв с реальностью, тем сложнее принять свою внешность без фильтров и настоящую жизнь, которая кажется слишком скучной и серой.

**Зависимость от сетевого серфинга** — всевозможные сайты и ролики на ютубе могут быть полезны, если подросток смотрит их с какой-то целью. Совсем другое дело — бесцельное блуждание по сети. По сути, это прокрастинация, которая постепенно занимает все больше времени.

Компьютерная зависимость характеризуется ненасыщаемостью. Сколько подросток не проводит времени за компьютером, все равно возникает ощущение: «чего-то не хватило».

### Симптомы компьютерной зависимости у подростков:

1. Потребность проводить в сети все свободное время, отсутствие других увлечений и хобби.
2. Синдром отмены: беспокойство, раздражительность при невозможности выйти в сеть.
3. Неоднократный обман родителей или других близких относительно времени, проведенного за компьютером.
4. Раздражительность, агрессия в ответ на запреты или уговоры отвлечься от компьютерной игры, соцсетей.
5. Стремление продолжать играть, несмотря на проблемы в учебе, испорченные отношения с родителями и друзьями.
6. Пренебрежение внешним видом и личной гигиеной — подросток может перестать мыться без напоминания, становится равнодушен к своей внешности.
7. Физические признаки: бессонница, нервозность, сухие воспаленные глаза, головные боли. В качестве одного из последствий компьютерной зависимости у подростков может развиваться синдром запястного канала (боль в запястье из-за работы мышкой).

### Как определить, что появилась проблема?

1. ребенок любое свободное время проводит в электронных устройствах, не соглашается оторваться от монитора даже ради того, что раньше делал с удовольствием;
2. прячет телефон или отворачивается от компьютера при виде взрослых;
3. при запрете постоянно выпрашивает, долго не хочет перестать играть даже для собственного блага, придумывая различные причины.

### Три принципа избавления от компьютерной зависимости:

**Осознание проблемы** — работа над любой зависимостью начинается с того, что человек должен признать: «У меня есть проблема».

Без этого можно вылечить подростка только на ранних стадиях, когда зависимость еще не сформировалась и достаточно переключить его внимание с компьютера на другие дела.

**Участие всей семьи** — сложно добиться эффекта, если лечением компьютерной зависимости у подростка занимается только психотерапевт, а обстановка в семье никак не меняется.

Причиной ухода в виртуальный мир часто бывает недостаток теплоты, близости, общения с близкими. Родителям важно помнить, что они влияют на успех лечения не меньше, чем специалисты.

**Поиск нового увлечения** — вместо компьютера у подростка должны появиться новые интересные дела: активные хобби, спорт.

Желательно, чтобы они требовали взаимодействия с другими людьми — тогда у ребенка сформируется новый круг общения, который его поддерживает

!!!

**У детей в семье должен быть выбор, как проводить свободное время и чем увлекаться.**

**Если с ранних лет единственным вариантом отдыха были мультфильмы — есть большая вероятность, что их сменят видеоигры и соцсети, потому что у ребенка не сформируются представления о развлечениях без гаджетов.**