



## **Как помочь подростку справиться с компьютерной зависимостью?**

Компьютерная зависимость чаще развивается у подростков, у которых есть такие психологические проблемы как конфликты с родителями, одиночество, недостаток или отсутствие социальной поддержки, низкая самооценка, проблемы в коллективе, как в детском, так и семейном.

С помощью ухода в компьютерную реальность подросток стремится отвлечься от проблем и удовлетворить потребности, которые он не может удовлетворить в реальной жизни: ему важно ощутить, что есть вещи, которые у него хорошо получаются и почувствовать, что он связан с другими людьми (пусть и виртуально).

Особые возможности подросткам предоставляют видео – игры, в которых виртуальная реальность позволяет экспериментировать со своей идентичностью (подростки могут быть более раскованными, чем в реальном мире или участвовать в игре в роли лидера). Компьютерная зависимость характеризуется ненасыщаемостью. Сколько подросток не проводит времени за компьютером, все равно возникает ощущение: «чего-то не хватило».

Погрузившись в виртуальный мир, подростки могут забывать о сне, еде, общении с людьми, занятиях спортом. План «поиграть всего несколько минут» превращается в погружение в игру на много часов.

Итогом чрезмерного увлечения компьютерными играми могут быть проблемы со здоровьем и нарушение отношений с друзьями и близкими, потеря интереса к учебе. При этом, большинство подростков не признают существование проблемы: они занимают защитную позицию, утверждают, что не делают ничего особенного и проводят за компьютером времени не больше своих сверстников.

### **Что же могут сделать родители, чтобы помочь подросткам справиться с компьютерной зависимостью?**

1. Ограничить время для компьютерных игр. Родитель, а не сами дети должны решать, сколько времени они пробудут за компьютером. Иногда для введения подобных ограничений полезно использовать соответствующее программное обеспечение.

2. Установить для ребенка перерыв каждые двадцать минут для того, чтобы дать отдохнуть глазам и мускулам. Такой перерыв напомнит ребенку, о существовании реального мира вне монитора.

3. Поощрять детей на то, чтобы играть в обучающие игры, а не просто в развлекательные.

4. Предложить ребенку другое занятие, с помощью которого он мог бы добиться уважения окружающих (например, спорт, игра на музыкальных инструментах или настольные игры).

5. Помочь ребенку справиться с трудностями в школе (никогда нельзя точно определить, являются ли плохие оценки следствием чрезмерного увлечения компьютером, или наоборот, ребенок садится за компьютер, чтобы отвлечься от школьных проблем).

Чтобы помочь ребенку избавиться от компьютерной зависимости надо не только запретить подростку проводить слишком много времени за компьютером, но и помочь ему в решении психологических задач: поиске себя, формировании устойчивой самооценки, развитию отношений с окружающими в реальном мире. Это поможет подростку заменить компьютер, чем-то не менее интересным в реальной жизни. В некоторых случаях, усилий самих родителей может быть недостаточно, и тогда семье имеет смысл обратиться к психотерапевту.

***Желаем успехов!***

Статью подготовила Швецова Н.С., педагог-психолог МАОУ «Голышмановская СОШ №1», консультант региональной службы «Точка опоры»