

ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЁ ЛЕЧЕНИЕ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

На сегодняшний день вопрос профилактики детской компьютерной зависимости практически не проработан. В большинстве случаев, лечение и профилактика сводятся к тем же мерам и способам, как и в случае с «классической» наркоманией. Основная же проблема состоит в том, что родители не всегда способны своевременно и адекватно расценить признаки состояния, являющегося предболезненным. К сожалению, к специалисту обращаются уже на стадии сформированной зависимости.

Какой может быть профилактика данного заболевания, и что могут сделать родители?

Содержание статьи:

- [Диагностика компьютерной зависимости](#)
- [Методы лечения](#)
- [Как уберечь ребенка от этой напасти?](#)
- [Программы для профилактики зависимости](#)

Диагностика компьютерной зависимости у ребенка - выполните тест!

Оцениваем тест следующим образом:

- Ответ «очень редко» – 1 балл.
- Ответ «иногда» – 2 балла.
- Ответ «часто» – 3 балла.
- Ответ «очень часто» – 4 балла.
- Ответ «всегда» – 5 баллов.

Вопросы к тесту:

1. Насколько часто ваше чадо нарушает те временные рамки, что установлены для него вами на «интернет-серфинг»?
2. Насколько часто он пренебрегает своими домашними обязанностями в угоду интернету?
3. Насколько часто у ребенка появляются новые «друзья» в интернете?
4. Насколько часто ваше чадо выбирает компьютер вместо отдыха с семьей?
5. Насколько часто вы или супруг жалуется на то, что ваше чадо слишком увлечено интернетом.
6. Насколько часто ваше чадо проверяет свою электронную почту непосредственно перед каким-либо иным занятием?
7. Насколько часто страдает его учеба из-за увлечения компьютером?
8. Насколько часто он уходит от ответа при вопросе – «чем ты занимаешься в интернете»?
9. Насколько часто он сидит в своей комнате за компьютером?
10. Насколько часто он выбирает компьютер вместо общения с окружающими?
11. Насколько часто ему звонят его новые сетевые «товарищи»?
12. Насколько часто он выходит в интернет вопреки вашему запрету (например, вы отняли ноутбук и застучали ребенка, выходящим в сеть через телефон)?
13. Насколько часто ваше чадо раздражается, когда вы просите его отвлечься от компьютера?
14. Насколько чаще ваше чадо стало выглядеть уставшим и утомленным в сравнении с периодом, когда компьютера у него не было.
15. Насколько часто он ругается и различными способами выражает свой гнев после ваших сетований на тему «ты опять весь день просидел в интернете»?
16. Насколько часто ваше чадо мысленно стремится обратно в интернет в моменты отсутствия доступа к компьютеру?

17. Насколько часто он выбирает интернет вместо своих прежних любимых занятий?
18. Насколько часто он выбирает интернет вместо прогулок со своими друзьями?
19. Насколько часто ваше чадо гневается в моменты, когда вы накладываете вето на пользование сетью или ограничиваете время игры?
20. Насколько часто случаются ситуации, когда ребенок вне компьютера угнетен и подавлен, а по возвращению в сеть оживает и «искрится радостью»?

Считаем баллы и оцениваем результат:

- **До 50 баллов:** причин для паники нет, но есть смысл минимизировать время, что ваше чадо проводит за ноутбуком или планшетом. А лучше – найти ребенку другое увлечение, пока компьютер не стал его лучшим другом.
- **От 50 до 79 баллов:** вам пора проанализировать влияние глобальной сети на ребенка и сделать выводы. Как минимум, следует ограничить его времяпрепровождение в интернете и определить все слабые стороны отношений в вашей семье и в жизни ребенка – именно от проблем дет сбегают в мировую паутину.
- **Выше 80 баллов:** ваш ребенок интернет-зависим. Без помощи специалиста справиться будет сложно.

Методы лечения компьютерной зависимости у ребенка

Конечно, компьютер – это не только минусы и виртуальные опасности. В интернете можно найти полезные материалы, развивающие программы и прочие интересные вещи.

Но дети обычно тянутся не к познаниям, а к играм и живому общению в сети. Регулярные побеги в виртуальный мир ведут к опасной [зависимости от игр и интернета](#), избавиться от которой крайне тяжело.

Какие методы сегодня существуют для ее лечения?

1. **Переключение одного психологического состояния на другое.** То есть, поиск иных способов релаксации. Наиболее трудный и наиболее эффективный метод, в котором без помощи не обойтись.
2. **Приобщение ребенка к спорту.**
3. **Тесное общение с друзьями, родственниками, интересными (и, желательно, авторитетными) людьми.** Естественно, в реальном мире.
4. **[Помощь психолога.](#)**

Следует понимать, что даже самый категоричный запрет пользы не приносит. Особенно, когда мы говорим о детях. И самостоятельно вылечиться от зависимости ребенок также не сможет. Нужна помощь родителей и их терпение.

Лечение у специалиста

Этот вариант выбирают, когда силы родителей кончаются, и ни один «домашний» метод не приносит результата.

Схема лечения обычно состоит из следующих компонентов:

- **Психотерапия, направленная на возвращение ребенка в реальный мир.**
- **Лекарственные препараты (для закрепления результатов), позволяющие устранить те нарушения, что сопровождают заболевание и усложняют его лечение. Например, успокоительные препараты при излишней возбудимости и нервозности. Или антидепрессанты при наличии признаков затяжной депрессии и интернет-«ломки».** Обязательно – витаминные комплексы.

- *Лечение физических признаков зависимости (от нарушения осанки и синдрома «сухого глаза» до синдрома запястного канала и пр.).*
- *Установление режима отдыха и режима «игр» на компьютере с обустройством рабочего места ребенка.*
- *Гимнастика для позвоночника и глаз.*
- *Нетрадиционная медицина. Ее используют для восстановления равновесия меж системами организма и для лечения нарушенного обмена веществ.*

Суть психотерапии

Смысл лечения – в устранении психологического конфликта, который (как обычно и бывает) привел к зависимости, а также **социальная реинтеграция ребенка**. В процессе лечения специалист помогает ребенку, прежде всего, осознать суть губительной привязанности без возникновения у него чувства вины (это крайне важно), и пробуждает здоровое критическое отношение к данному пристрастию.

Сеансы могут проходить и дома, и в специально оборудованных кабинетах. Максимальная эффективность возможна лишь при согласии самого ребенка на лечение. Навязанные сеансы только усугубят ситуацию. При неэффективности сеансов с согласия родителей могут использовать гипноз.

Уберечь ребенка от компьютерной зависимости - в силах родителей!

Уберечь ребенка от зависимости могут только родители.

Как? Единого рецепта, увы, не существует. Но пока эта современная пандемия не коснулась вашего чада, следует приложить все усилия, чтобы компьютер остался для ребенка лишь полезным предметом в образовании.

Что могут сделать родители?

- ***Не используйте методику запретов***
Категорический запрет может привести к тому, что ваш ребенок отгородится от вас, или вовсе назло бросит учебу. Учитывайте, что ребенок своей зависимости не осознает, поэтому и наказания понять не сможет. Запрет на любимое занятие всегда вызовет протест.
- ***Будьте ребенку другом***
Вопрос доверия между вами – прежде всего. Если ваше чадо вам доверяет, то ваши страхи и тревоги за него могут стать сдерживающим фактором.
- ***Ищите для ребенка альтернативу компьютеру***
И чем раньше – тем лучше.
- ***Контролируйте процесс – во что играет ребенок, сколько времени, на какие страницы заходит***
Помимо зависимости от компьютера, существует еще и опасность попасть через глобальную сеть в дурную компанию.
- ***Категорически не ставьте компьютер в детской комнате***
Идеальный вариант – в помещении, где постоянно находятся взрослые. Для контроля.
- ***Как можно чаще «мешайте» ребенку во время его игр, [отвлекайте от компьютера](#) различными просьбами и предложениями***
Интересуйтесь – что нового он узнал, на каких сайтах бывает, чему научился.
- ***Если у вас нет времени на контроль, ищите методы для ограничения времени, которое ваше чадо проводит за монитором***
Подумайте об установке программы, которая ограничит ребенку доступ к неблагонадежным страницам, и ограничит время игр.

- **Решайте семейные проблемы своевременно и чаще интересуйтесь проблемами в личной жизни ребенка**
Именно от проблем дети сбегают в глобальную сеть чаще всего.
- **Установите правила игр на компьютере**
Например, только час в день. Или только после того, как будут сделаны уроки. Компьютер должен быть привилегией и полезным предметом, а не средством развлечения и правом.
- **Будьте чаду примером**
Если вы с утра до глубокой ночи сидите в интернете, то ребенок просто не поймет – почему вам можно, а ему нельзя.
- **Внимательно смотрите на игры, за которыми проводит время ребенок**
Отдельные игры могут стать причинами нарушения психики, бессонницы, страхов, агрессивности. Выбирайте развивающие игры.
- Если чувствуете, что ваших сил не хватает, и ребенок все больше погружается в мировую паутину, **обращайтесь к специалисту.**
- **Не покупайте чаду его «личный» компьютер.** Пусть пользуется родительским – папиным. В любой момент вы сможете забрать его под предлогом «папе нужно работать».
- **Забирая компьютер у ребенка, обязательно предложите альтернативу.** Ребенок не должен страдать от скуки – он должен быть занят. Если его тянет к компьютеру, как прирожденного художника к кистям и краскам, то отдайте чаду на компьютерные курсы – пусть время хотя бы проходит с пользой, а не впустую – в играх. Пусть осваивает фотошоп, создает сайты, изучает программы – к 18-ти годам у ребенка уже будет профессия.
- **Купите будильник и установите его рядом с компьютером.** Максимальное время в сети для дошкольника – 30 минут/день, для ребенка старших классов – 1 час/день. За 3 часа до сна играть категорически запрещено.
- **Учите свое чадо критически относиться к информации из сети,** держать личные данные в секрете (а не выставлять их на показ), отфильтровывать вредные и полезные сайты. Учите ребенка брать только полезное из «общения» с компьютером, а все бессмысленное исключать.