

Причины возникновения компьютерной зависимости.

1. Самая первая и самая главная – отсутствие навыков **самоконтроля** у ребенка. Став взрослым, он также будет неспособен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию.
2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.
3. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять ее. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.
4. Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советоваться, а значит, слушать и самое главное – слышать советы и рекомендации. Такая «глухота» начинается в подростковом возрасте, и взрослые вдруг оказываются совершенно беспомощными, так как видят перед собой как будто совсем другого ребенка – непослушного, словно оглохшего, не воспринимающего родителей.
5. Незнание взрослым правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда на него, невежество взрослых.
6. Поскольку покупка дорогостоящей игрушки – компьютера – связана часто с нежеланием родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности, то ребенок, лишенный родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.
7. Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребенок попросту уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном и страшном мире взрослых.
8. Бурная переписка (более 20 сообщений в день) также способствует возникновению зависимости, так как время в переписке летит незаметно, хотя она и не передает эмоций и чувств.
9. Задумывались ли родители, есть ли у их ребенка преодолевать жизненные трудности? Умеет ли он справиться с простой жизненной задачей? Как устанавливает контакты для общения? Как они обучают его решать жизненные задачи? Вместе с ним? Или он воспитывается на готовых рецептах?
10. Сегодня много говорят о счастье. Подростки точно знают, они хотят быть счастливыми. Но жизнь предполагает разное: и минуты радости, и испытания. Человек создан для счастья, бесспорно. Только если он не находит удовольствия и радости в обычной жизни, то придумывает «свой мир», в котором на достижение «счастья» не надо тратить душевные силы. И вот для людей, ставящих наслаждение превыше всего, объявился еще один укромный уголок, где можно спрятаться от лишних проблем и хлопот, - компьютерные игры.

11. Стыль воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании вedomой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться.
12. Родители в общении с ребенком не осознают его взросления, не изменяют стилия общения, не выходят на диалог, согласованные действия.
13. Ребенку в семье некомфортно, так как комната – его личное пространство - устроена не его вкусу, не выражает его личностных установок и мироощущения. Дом для него – это гостиница, он всегда был здесь гостем, а не хозяином.
14. Мама – сильная женщина, властная, капризная, осуждающая папу, считающая себя лучше (умнее его), больше зарабатывающая, профессионально более успешная, подавляющая всех, в том числе и собственного ребенка.
15. Не уверенный в себе ребенок, с низкой самооценкой, нецелеустремленный, зависимый от мнения окружающих, легко теряющий уверенность в себе.
16. Замкнутый, малообщительный ребенок, попавший (в силу индивидуальных особенностей или обстоятельств) в коммуникативный вакуум, не принимаемый сверстниками.
17. Развод родителей в трудный возрастной период.
18. Дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых.
19. Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за «застрывшим» товарищем.
20. Отсутствие контроля со стороны родителей, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.

Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера?

1. Познакомьте его с временными нормами.
2. Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы).
3. Приобщайте к домашним обязанностям.
4. Культивируйте семейное чтение.
5. Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
6. Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребенка в дом.
7. Знайте место, где ребенок проводит свое свободное время.
8. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.
9. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выходя из стрессовых состояний.
10. осуществляйте цезуру компьютерных игр и программ.
11. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
12. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Установите запрет на

вхождение определенной информации.

13. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
14. Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно).
15. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

Что делать, если вы подозреваете у ребенка компьютерную зависимость?

1. Не идите путем насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребенок серьезно «завис», то резко отлучение его от «наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийству, его попыткам, уходу из дома и пр.).
2. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
3. Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учетом индивидуальной ситуации и личностных особенностей вашего ребенка.
4. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.
5. Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решение.
6. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Поверьте, сложно ли ребенку выдерживать новые временные рамки.
7. В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите этим путем до установления нормы.
8. Если ребенок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала – к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.
9. Если психолог порекомендует обратиться к психиатру, значит зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребенка, частично изменив его сознание.
10. Ищите психолога, имеющего опыт решения проблем компьютерной зависимости.