

# Профилактика компьютерной зависимости в семье



## Профилактика компьютерной зависимости в семье

Компьютер и другие информационные устройства — например, мобильный телефон, планшет — уже давно стали частью жизни современного человека. Эти технические средства значительно изменили всю социальную среду. С одной стороны, это позволило упростить жизнь современному человеку, в том числе и ребёнку. С другой стороны, появилось немало новых проблем, среди которых — компьютерная и интернет-зависимость детей и подростков. К сожалению, лёгкий доступ к самой разной информации может помешать ребёнку развить в себе творчество, интеллект, умение строить глубокие отношения и преодолевать трудности, а также негативно сказаться на нравственном развитии.

Давайте разберёмся, как родители могут организовать жизнь ребёнка, чтобы технические средства помогли ему развиваться, но не владели им. Иными словами, что можно сделать в семье, чтобы снизить риск возникновения компьютерной и интернет зависимости.

Словосочетание «компьютерной зависимости» описывает целый ряд зависимостей, которые в мировой практике рассматриваются отдельно. Так, выделяются зависимость от компьютерных игр (гейминг), интернет-зависимость (сетеголизм), киберсексуальная аддикция (болезненное пристрастие к сексуальному поведению посредством использования компьютерных технологий) и некоторые другие. Мы подробно остановимся на первых двух видах и под словосочетанием «компьютерная зависимость» будем понимать гейминг и сетеголизм. Сегодня эти понятия ещё не вошли в медицинские справочники, но такая возможность постоянно обсуждается, появляются соответствующие клиники и научные труды.

Мозг человека, систематически попадая в определённую ситуацию, приспосабливается к ней. Компьютерные игры, яркие фильмы, и другие «медиапродукты» вызывают у человека различные сильные эмоции, от которых он со временем может стать зависимым. Дети и подростки, мозг которых развивается в силу возраста, особенно уязвимы для такой зависимости.

**Можно выделить 7 семейных факторов, способствующих возникновению и развитию у младшего школьника, подростка, гейминга и сетеголизма.**

1. Низкий нравственный уровень семьи. Вряд ли в семье, где постоянны сквернословие, пьянство, ложь, насилие, где встречаются супружеские измены и др. — вырастет ребёнок, свободный от зависимого поведения. Внимание к себе и удержание себя от порока — личностная основа независимого поведения. Подросток нравственно развивается тогда, когда он чётко осознаёт нравственно приемлемые границы своего поведения, а личный пример — самый важный фактор воспитания.

2. Неблагоприятная эмоциональная обстановка в семье. Постоянные конфликты, грубость и хамство в семье, эмоциональная подавленность, отсутствие регулярного эмоционально привлекательного досуга в семье – всё это формирует у подростков стойкое негативное отношение к семье, а при длительном воздействии – повышенную или высокую тревожность, страхи. Поэтому подростки устремляются в виртуальный мир, где они хотя бы временно получают желательные эмоции. На виртуальных персонажах подростки могут вымещать агрессию, возникшую в реальных ситуациях.
3. Отсутствие доверительных отношений с родителями. Доверительные отношения с родителями дают ребёнку, подростку возможность для спокойного осмысления происходящих событий, позволяют сделать выводы и научиться лучше управлять собой. Хорошо, если родители могут хотя бы отчасти вместе с подростком осваивать позитивные возможности информационных технических средств.
4. Стратегии контроля родителей, не соответствующие возрастным особенностям детей. Это мешает молодым людям укрепить их самостоятельность. Например, систематическое приготовление уроков ребёнком совместно с родителями приемлемо в 1-м классе, но, как правило, вредно в 5-м. В результате подростку, не умеющему организовывать свою деятельность (в частности, своё поведение во времени и своё внимание), трудно держать под контролем свои информационные увлечения.
5. Раннее приучение ребёнка к компьютеру, телевизору, мобильному телефону. Важно, чтобы у ребёнка-дошкольника сначала развивались творческие способности, социальные навыки, а уже потом, с 7-8 лет – навыки использования электронных средств. Дошкольника нужно учить играть в реальные, а не в виртуальные игры. Тогда он обретёт умение воплощать придуманные им самим образы, а не манипулировать уже готовыми. Этой проблеме посвящена трилогия книг Л. Петрушевской о поросёнке Петре. Творческий потенциал ребёнка должен найти реализацию в создании образов в игре – иначе ребёнку будет трудно быть успешным в школе, а в запущенных случаях проблемы могут быть более серьёзными. К сожалению, по опыту работы нашего Центра, виртуальная игра всё чаще вытесняет реальную. В результате, в дальнейшем ребёнок становится более уязвимым для манипуляции сам, снижается его интеллектуальный уровень, ребёнку труднее общаться.
6. Неумение заинтересовать ребёнка, подростка жизнью в реальном мире (самими родителями или через других людей). Это важно для детей разных возрастов, но особенно актуально для подростков, которые, в силу возрастных особенностей, стремятся выйти за рамки семейной среды. Подростку нужно место, где он мог бы находиться продолжительное время и учиться удовлетворять свои потребности нравственно приемлемым образом. Такими средами могут быть учреждения дополнительного образования, значимые увлечения (при условии их грамотного руководства), школьные факультативы по предметам, интересующим подростка. Нереализованность подростка – одна из причин компьютерной зависимости. Сегодня положение осложняется тем, что среда, подкрепляющая зависимость, является, в том числе, значимой группой для подростка (например, в случае зависимости от многопользовательских онлайн-игр или от социальных сетей). Если подросток приобщился к этой среде, нужно помогать ему следить за временем и содержанием игр.
7. Отсутствие родительского надзора за временем игр и нахождения ребёнка в Сети, тематикой посещаемых им сайтов. Приводит к тому, что ребёнок может приобщиться к нежелательной информации, стать участником сообществ, поощряющих его разрушительное поведение; также мешает ребёнку научиться контролировать свои увлечения. Существуют нормы времени работы ребёнка за компьютером. В России, как и в некоторых других странах мира, действует система ограничительных рейтингов на медиапродукцию. В частности, до 12 лет необходимо полностью исключить фильмы и игры, основанные на

детализированном насилии. Вместе с тем, этот фактор не является главным, это лишь часть условий, помогающих юному человеку управлять собой.

## **А Вы знаете, сколько времени Ваш ребёнок проводит за компьютером?**

Специалистами Московского государственного Центра психолого-медико-социального сопровождения «Вера» разработаны **нормы работы ребёнка за компьютером:**

<b>Возраст</b>	<b>Максимальное непрерывной работы время</b>	<b>Максимальное работы в день время</b>	<b>Максимальная кратность в неделю</b>
7 лет	15 мин.	30 мин.	1-2 раза
8 лет	25 мин.	40 мин.	2-3 раза
9 лет	25 мин.	50 мин.	2-3 раза
10 лет	30 мин.	60 мин.	2-3 раза
11 лет	35 мин.	70 мин.	3-4 раза
12 лет	35 мин.	70 мин.	3-4 раза
13 лет	40 мин.	80 мин.	3-5 раз
14 лет	45 мин.	90 мин.	4-5 раз
15 лет	45 мин.	100 мин.	4-6 раз
16 лет	45 мин.	120 мин.	5-6 раз

В понятие «работа» входят и школьные уроки информатики, и приготовление домашних заданий, и развлечения. Зачастую ребёнок проводит время за компьютером, когда родителей нет дома. Поэтому можно отследить это время с помощью специальных программ, например, Kaspersky Internet Security. Информацию по установке и использованию таких программ можно найти на сайтах их изготовителей; у многих программ существуют службы телефонной технической поддержки, номера их телефонов можно найти на тех же сайтах.

*Пример родительского контроля в программе Kaspersky Internet Security*

## **Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у подростков?**

### **Управление каналами информации:**

1. Определите, сколько времени Ваш сын или дочь проводят у экрана;
2. Наладьте родительский контроль, постепенно приведите время к нормам;
3. Помните, что ограничивая ребёнку доступ к компьютеру или планшету, Вы должны предоставить равноценную замену (например, устроить совместную прогулку, поход в музей и т.п.)
4. Ограничьте доступ к играм и фильмам с высоким содержанием насилия (ориентируйтесь на рейтинги: +6, +12, +16, +18);
5. Умейте быть продвинутым пользователем компьютера, Интернета;
6. Исключите или хотя бы снизьте проявления зависимого поведения со своей стороны (табак, сериалы, и т. п.), при необходимости — обратитесь за помощью сами;
7. Привлекайте ребёнка к использованию полезных программ и сайтов;
8. Проверьте, не является ли ребёнок уже зависимым с помощью опросника Кулакова для родителей; если это так, обратитесь к специалисту;

### **Развитие эмоционально-волевой сферы:**

1. Помогите отслеживать и анализировать свои поступки, мысли, эмоции;

2. Научите осознавать свои потребности, ставить цели и достигать их, организовывать время (например, с помощью книги М.А. Лукашенко «Тайм-менеджмент детей и подростков: книга продвинутых родителей»);
3. Обеспечьте физическую активность (минимум – 2 часа в день);
4. Развивайте музыкальные вкусы, приобщайте к классической музыке;
5. Поощряйте творческое решение актуальных проблем.

### **Социальное развитие:**

1. Создайте условия для того, чтобы Ваш ребёнок (подросток) нашёл себе группу сверстников, которая помогала бы ему развиваться;
2. Найдите учреждение дополнительного образования (работы) для ребёнка (подростка), помогите ему найти его самому;
3. Среднему и старшему подростку (13-17 лет) создайте условия для самоопределения (например, познакомьте его с профессионалами, вместе посещайте дни открытых дверей);
4. Станьте участником родительского сообщества, организуйте вместе дела по воспитанию детей.

При необходимости обращайтесь к специалистам! (учителям, психологам, психотерапевтам, психиатрам)

### **Дополнительная информация по проблеме компьютерной зависимости:**

сайт проектов Фонда Развития Интернет «Дети России онлайн» <http://detionline.com/>;

Линия помощи «Дети России Онлайн» (для детей и взрослых, с 9 до 18 по московскому времени) 8-800-25-00-125;

Общественная организация «Лига безопасного интернета»  
<http://ligainternet.ru/encyclopedia-of-security/>;

Описание компьютерной зависимости на сайте Педагогического института республики Коми [http://wiki.kgpi.ru/mediawiki/index.php/Компьютерная\\_зависимость](http://wiki.kgpi.ru/mediawiki/index.php/Компьютерная_зависимость);

Врач-психиатр Кантуев О.И. Лечение компьютерной зависимости  
<http://www.kantuev.ru/igrovaya/>;

Врач-психотерапевт, медицинский психолог Кулаков С.А. Тест на детскую Интернет-зависимость для родителей.

[http://psspb.blogspot.ru/search/label/Компьютерная\\_зависимость](http://psspb.blogspot.ru/search/label/Компьютерная_зависимость)

[Родительский контроль](#)

[Поросенок Петр](#)