

## **Наши дети и компьютер, или Как уберечь детей от зависимости**

Интернет сам по себе – не добро и не зло. Это часть окружающего мира, который с каждым днём становится всё более цифровым. Разумеется, наши дети рано или поздно начинают познавать эту часть мира.

Интернет, безусловно, можно использовать во благо ребёнка. Сейчас в сети доступны разнообразные информационные ресурсы, образовательные и развивающие игры и программы. С помощью интернета можно общаться с далёкими родственниками и друзьями. Однако Всемирная паутина порой становится источником зависимого поведения уже с юного возраста.

Разумеется, не каждый подросток, заходящий в интернет, становится зависимым. Существует несколько факторов рисков, каждый из которых может «запустить» зависимость. Главные факторы – наследственная склонность к формированию зависимостей, неблагополучная ситуация в семье, когда ребёнку уделяется слишком мало или, напротив, слишком много внимания со стороны родителей и отрицательное воздействие сверстников.

Какая же бывает зависимость? Обычно психологи и психиатры выделяют 6 типов, из которых для подростков характерны 3:

- навязчивый веб-сёрфинг – беспорядочные переходы с сайта на сайт;
- пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам, преобладание общения в чатах, форумах и социальных сетях над живым общением;
- игровая зависимость – разнообразные онлайн-игры по сети.

Уважаемые родители, если вы заметили у своего ребёнка некоторые из ниже перечисленных поведенческих факторов – значит, у Вас есть повод для тревоги:

- увеличение интервала времени, проводимого за компьютером;
- неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер – вплоть до скандала;
- потеря интереса к реальной жизни;
- частые резкие перепады настроения;
- снижение успеваемости в школе;
- нарушение сна.

Но не нужно путать с интернет-зависимостью то, что подросток пользуется интернетом как средством нахождения информации для учёбы, переписки с реальными друзьями (аська) и возможностью отдохнуть, сменить вид деятельности (1-2 час игры в зависимости от возраста, наличия свободного времени).

Способов уберечь детей от интернет-зависимости, научить правильному и умеренному использованию Всемирной паутины в повседневной жизни великое множество:

1. Если Ваш главный способ отвлечения от трудовых будней и рабочих обязанностей дня – это интернет, то глупо ждать чего-то обратного от сына или дочери. Вы сами должны быть по-настоящему увлечены реальной, а не виртуальной жизнью.
2. Находите время для общения. Когда родители сажают своего ребёнка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами, они сами распахивают дверь для возникновения зависимости. Начать следует с обычного

активного семейного отдыха. Помочь отвлечься в семейном кругу, за городом, на отдыхе – реально и действенно.

3. Позаботьтесь о досуге ребёнка. Если у подростка много интересов и хобби (книги, спорт, музыка, коллекционирование ...) – у него не будет времени для бесцельного блуждания в сети.
4. Будьте проводником ребёнка в сети. Родители должны быть немного впереди собственного ребёнка в области освоения интернета. Покажите ребёнку все возможности сети – а не только игры и социальные сети.
5. Знайте, чем занимается Ваш ребёнок в сети. Добавьте его в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета, заодно будете в курсе того, с кем он общается. Важно не шпионить за ребёнком – он должен иметь, например, право на неприкосновенность своей переписки.
6. И, в заключение, ещё один очень важный момент: все эти правила желательно начать использовать ещё до того момента, как Ваш ребёнок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже за уши не вытащить из сети.

Заведующий отделом  
общественного здоровья  
УЗ «Могилевский зональный  
центр гигиены и эпидемиологии»

С.Г.Мотовилова