



## **БЕЗ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРА**

Классная это штука – компьютер! Особенно для занятых родителей. Сидит чадо дома перед монитором, тихонько себе мышкой щелкает, родителям не мешает, с сомнительными друзьями не водится. Конечно, неподвижное сидение в одной позе много пользы здоровью не принесет, но ведь лучше, чем улица! Интересно, и чем же это чадо так увлеченно занято дни напролет? Основных занятий два – компьютерные игрушки и Интернет. Родители, полагающие эти увлечения совершенно безобидными, либо искренне заблуждаются, либо сознательно отмахиваются от своих обязанностей в угоду другим, «более важным» делам.

Психологи всерьез говорят о росте количества детей, страдающих в той или иной степени настоящим расстройством здоровья – **компьютерной зависимостью**. Ею называют болезненное состояние, связанное с нарушением психологических и поведенческих функций.

Как и другими формами зависимости, страдать ею могут и дети и взрослые. Но если взрослые – люди самостоятельные, то за здоровье детей целиком и полностью отвечают их родители. Грань между увлечением и зависимостью достаточно тонка. Критерий разграничения – самоконтроль. Если ребенок, уделив компьютерным забавам определенное заранее время, выключает машину и принимается за другие дела – можно не волноваться. Сын (или дочь) воспринимает комп тем, что он и представляет собой на самом деле, инструментом для досуга и работы. Совсем другое дело, если в угоду «железному другу» ребенок забывает об учебе и других занятиях, заменяя живое общение многочасовыми бродилками и стрелялками, оторваться от которых самостоятельно он не может.

**Что же делать родителям в такой ситуации?** Первое что приходит в голову – запретить даже близко подходить к компьютеру. Увы, вполне вероятно, что за таким решением последует настоящая депрессия, ребенок может полностью закрыться в себе, назло и демонстративно забросить учебу, полностью отгородиться от родителей.

Жесткие запреты, ругань и нравоучения никогда не были эффективными методами воспитания, хотя и полагаются таковыми огромным числом мам и пап. Ребенок ведь не понимает, что он на грани серьезного психического расстройства. Для него запрет – это лишение привычного удовольствия, источник запрета – зло, с которым надо бороться, или, по меньшей мере, обходить стороной.

Вряд ли можно предложить один, стопроцентно эффективный способ борьбы с компьютерной зависимостью детей. Стоит поговорить с любимым чадом о своих чувствах и тревоге. В какой-то мере опасения родителей, людей, которым ребенок доверяет, послужат сдерживающим фактором. Но одного разговора мало. Если не предложить взамен другое увлечение, не заполнить пустующую нишу, рано или поздно все вернется на прежнее место. Подумайте, что интересует сына или дочь? Предложите им занятия в спортивной секции или кружке, займите свободное время, чаще общайтесь с ребенком по любому поводу.

Бороться с зависимостью трудно, легче не допустить ее появления. Чтобы ребенок не превратился в зависимого от компьютера, его занятия с компьютером должны постоянно контролироваться родителями.

- Не устанавливайте компьютер в детской комнате, только в тех помещениях, где часто находятся взрослые, чтобы можно было ненавязчиво отслеживать, насколько часто и для чего используется ребенком машина.

- Открыто интересуйтесь, чем именно занят ребенок, «мешайте» ему вопросами, пусть объясняет несведущим взрослым, что и для чего он делает, как все устроено и работает в компьютере.

- Следите, чтобы ребенок не «заигрывался» в одну игру, контролируйте время, проведенное за компьютером в целом.

Если кому-то сложно уделить для контроля компьютерных увлечений ребенка требуемое время, то стоит задуматься, правильно ли вообще построены в семье взаимоотношения с детьми. Там, где родители уделяют детям достаточно внимания, у малышей и подростков редко возникает потребность спрятаться от безразличия самых близких людей в виртуальном мире.

**Успехов в воспитании!**