7 симптомов того, что ребенок сильно зависим от компьютера

Автор: Administrator
20.11.2019 22:17 -

Компьютерная зависимость — серьёзная болезнь, которая за последнее десятилетие стала встречаться гораздо чаще. С самых малых лет дети проводят много времени в обществе компьютеров, планшетов и смартфонов, что негативно сказывается на их психике. При первых признаках компьютерной зависимости необходимо решать проблему, иначе дальше будет только хуже.

Много времени в сети

Дети, зависимые от компьютера, проводят в сети или в играх очень много времени. Если не ограничивать ребёнка, он может «зависнуть» в виртуальной реальности с самого утра и до вечера. Отвлечь ребёнка не получается никакими способами и уговорами.

Все своё свободное время зависимый ребёнок проводит за компьютером, все больше теряя интерес к реальным хобби и увлечениям. Со временем из-за зависимости начинает страдать учеба, появляется безразличие ко всему, рассеянность.

Даже маленькие дети могут быть зависимыми от гаджетов, многие из них сразу после пробуждения просят дать смартфон или планшет.

Раздражительность

Раздражительность и агрессия — такой будет реакция зависимого от сети ребёнка, если у него отнимут возможность сидеть в интернете. Если у такого подростка отобрать компьютер, то он сядет за телефон, а если отобрать и его, то последуют злость, обида, слезы и даже истерики.

Любые ограничения, связанные с интернетом и играми, вызывают панику, злобу. Особо неуравновешенные дети могут бросаться на родителей с кулаками. Даже простое отвлечение ребёнка от компьютера (например, если родитель что-то спросит или попросит сделать) может вызывать агрессию.

Пренебрежение личной гигиеной

Зависимые дети постепенно утрачивают интерес к собственному внешнему виду. Все то, чему их учили родители, воспитатели и учителя в плане личной гигиены, утрачивается.

Причиной тому становится желание как можно скорее выйти в сеть, поэтому дети перестают чистить зубы по утрам, мыть руки после улицы и перед едой, принятие душа и вовсе может превратиться в трагедию, так как по мнению ребёнка это занятие отнимает слишком много драгоценного «компьютерного» времени.

Зависимость сильно отражается на внешнем виде ребёнка — без надзора родителей он одевается небрежно, может надевать вещи не по погоде, не расчесывается, не умывается.

Отказ от живого общения

Постепенно ребёнок, страдающий от компьютерной зависимости, отстраняется от живого общения. На вопросы родителей отвечает шаблонными, заранее подготовленными фразами, не желает выходить на доверительный контакт.

Все чаще подросток заводит новые знакомства в интернете, при этом игнорируя настоящих друзей и товарищей. Со временем реальное общение сводится к минимуму, в сети находит не только друзей, но и даже умудряется влюбляться.

Обман близких

Чтобы проводить больше времени за компьютером, ребёнок начинает врать родителям. Чаще всего это касается вопросов об уроках, дополнительных занятиях и подобном.

Подросток может перестать посещать тренировки и дополнительные занятия, репетиции, но до победного будет говорить родным, что посещает их, а на самом деле это время будет потрачено на компьютер.

Также ребёнок врет о времени, которое он проводит в интернете, значительно уменьшая его.

Потеря контроля над временем в сети

Иногда ребёнок намеренно врет о времени, проведённом за компьютером, но часто случается так, что из-за сильной зависимости он перестаёт контролировать время.

Час реального времени превращается в несколько минут в сети, ребёнок может без перерыва на еду и туалет проводить у монитора часы напролёт, а на вопрос о том, сколько времени он уже сидит, просто не сумеет ответить, так как не будет осознавать.

Прием пищи за компьютером

Чтобы не отвлекаться от компьютера, ребёнок идёт есть за компьютерный стол. В одной руке держит вилку, а в другой — мышь, и продолжает играть или переписываться, либо смотрит развлекательные видео.

На просьбу есть за обеденным столом подросток реагирует нервно, с агрессией.

Советы по предотвращению зависимости

Первым делом в борьбе с детской зависимостью от компьютера сами родители должны признать, что проблема есть и с ней нужно бороться. И в борьбу должны быть вовлечены все родные, ведь если ребёнка будут ограничивать в использовании гаджетов, а мама с папой на глазах у него будут сидеть в телефонах или за компьютером часами напролёт, то в детском сознании возникнет непонимание и протест. Поведение взрослых — показатель для каждого ребёнка.

Второй важный шаг — ограничение времени, которое ребёнок проводит в сети. Необходимо набраться сил и терпения, так как первое время ребёнок может устраивать истерики, отказываться подчиняться установленным правилам.

Идти на поводу у подростка ни в коем случае нельзя. Одно послабление и он поймёт, что родителей слезами и угрозами можно склонить к желаемому.

Для соблюдения установленного времени на компьютер, планшет и смартфон желательно установить программу «Родительский контроль», которая ограничивает доступ к гаджетам по истечении введённого периода.

Очень важно по душам разговаривать с ребёнком, объяснять ему, чем опасна компьютерная зависимость, что она может оказать губительное влияние на его жизнь. Родители должны предложить ребёнку альтернативные занятия, которые смогут его заинтересовать. Еще лучше, если родные будут проводить много времени с ним, например, играть в настольные игры, обучать музыкальной грамоте или ходить в

походы.

По статистике, мальчикам во время полового созревания намного легче отвлечься от игр и общения в соц.сетях, так как растёт их интерес к девочкам. Это отличный шанс для родителей мотивировать ребёнка, главное нагружать его полезными делами, например, ставить условие, что он пойдёт гулять тогда, когда сделает уроки. Не желая терять время, подросток сделает все дела и не будет отвлекаться на гаджеты.