# Как распознать компьютерную зависимость у ребенка?

 Все больше родителей задаются вопросом: как обезопасить детей от интернета? Надо ли контролировать ребенка за компьютером и как это делать эффективно? Рассказываем о признаках компьютерной зависимости и о том, как родители устраивают ее детям своими руками.

## Мой ребенок — интернет-зависим?

 Для начала давайте введем общее определение зависимости. Компьютерная зависимость от просто удовольствия отличается, тем, что как у алкоголиков вся жизнь подчинена «получению дозы».

Очень большая разница: один ребенок поиграл даже продолжительное время и пошел заниматься своими делами.

Другая история, когда ребенок весь день ждет, когда ему можно будет поиграть. **Он испытывает сильные страдания, когда время игры заканчивается: рыдает, бьется, требует продолжения, а в возрасте девяти-десяти лет еще и угрожает покончить с собой, если ему немедленно не вернут компьютер. И все остальное время он сидит и ждет, то есть не занимается какой-либо своей детской продуктивной деятельностью.**

Эти симптомы — не просто повод бить тревогу, это вы проехали уже все запрещающие сигналы и летите в пропасть! То есть сигналы были раньше.

## Когда стоит насторожиться?

 Обычно ребенок, склонный к зависимостям, склонен к ним везде. Такую особенность вы можете заметить с очень раннего детства, когда обнаруживаете, что ребенок «залипает» на любой деятельности. **Один из признаков «залипания» — ребенок очень бурно реагирует на отказ: рыдает, бьется, очень настойчиво требует — это повод насторожиться.**

 Правда, нужно оговориться: необходимо разделять склонность к «залипанию» и аутичные черты. Самое главное при аутичных чертах — когда у нас возникает ощущение, что ребенок «странный». Для родителей, которые неспециалисты, это — первый признак того, что надо  сводить ребенка к врачу.

 Кстати, аутичность с компьютерной зависимостью идут рука об руку, но для ***аутичных детей компьютер — иногда вообще единственный способ контакта, и их не надо от него отрывать***. Здесь  не будем давать никаких рекомендаций, потому что тема очень сложная.

 А вот детей с компьютерной зависимостью вы, наоборот, должны **обучить получать удовольствие от чего-то еще и вообще жить, не только смотря в экран.** В этом - принципиальная разница, почти наоборот.

 **Отдельный разговор — дети с СДВГ** (синдром дефицита внимания с гиперактивностью), этот синдром в принципе идет в связке с зависимостью. СДВГ в основном связывают с родовыми травмами, при которых страдает префронтальная кора мозга. *Именно в префронтальной коре «живет» контроль над импульсами, самоконтроль и воля.*

 То есть дети с СДВГ — это как раз и есть потенциальные клиенты с зависимым поведением. И зная, что ребенок в целом к такому поведению предрасположен, его мы контролируем тщательнее и дольше.

## В восемь месяцев — с гаджетом?

 Зависимость начинает формироваться очень-очень рано. Сейчас иногда можно увидеть даже восьмимесячных детей с гаджетами. То есть, как только ребенок начинает самостоятельно сидеть, ему вручается какая-нибудь «балалайка», чтобы он не мешал. **А это колоссальное нарушение всех эволюционных и биологических программ. И оно приводит к очень тяжелым последствиям.**

 Гаджет дается ребенку, чтобы он не мешал маме заниматься своими делами. Причем он мешает не приготовлению обеда, мытью полов, не разбору стиральной или посудомоечной машины. Чаще всего он мешает маме самой погрузиться в интернет.

## Теледети…

 Вообще зависимость, похожая на компьютерную, возникла у нас еще раньше — в 70-80-е, когда массово появились телевизоры.

 Причем известны очень тяжелые случаи, когда родители просто вынуждены были прибегать к телевизору как к няньке. Например, одинокая мама. Она работала на дому, а чтобы близнецы ей не мешали, посадила их к телевизору еще до года. В результате — вовремя не заметила аутизм. Просто потому, что не было достаточного материала для наблюдения: дети сидят тихо, смотрят в телевизор, не мешают, она в это время зарабатывает деньги на жизнь.

## Гаджет в руках ребенка — признак бедности?

 Надо сразу сказать: компьютерные игры — это не деятельность. Это просто способ отключить ребенка от жизни — чтобы не бегал, не шалил, не требовал, не рвал штаны, не разливал. Несколько десятилетий назад с этой целью маленьким детям давали алкоголь, хлебный мякиш или запаривали в тряпку мак.

 Кроме того, гаджеты в руках у детей — это признак очень низкого класса, это от бедности. То есть детям дают гаджет только бедные люди, которые находятся на грани выживания.

 Богатство — это отсутствие гаджетов вообще. Они есть, но детям их в руки не дают, по крайней мере, до школы, или дают на очень ограниченное время. Никаких гаджетов минимум до семи лет или только в контакте с родителями, как книжка. Взяли ребенка на ручки, и с ним вместе играем или смотрим мультик.

 В состоятельных и благополучных семьях ребенок постоянно находится в контакте со взрослыми. У ребенка есть много прогулок, причем они сопровождаются общением со сверстниками.

 Современная картина: сидят мамы на детской площадке с сигаретами, с пивом, каждая со своим телефончиком. И время от времени поднимается голова и покрикивает на  детей. А дети маленькие — два-четыре года. Это не то, что нужно для их благополучного роста.

 Для развития нужен постоянный доверительный контакт и новые впечатления, которые надо обсуждать: «Что это было? Что мы сейчас увидели? Куда мы сейчас ходили?». И тогда к первому классу ребенок будет обладать развитой речью.

## Как смотреть мультики…..

 Картина из жизни: как-то мы летели в самолете, и перед нами сидела девочка лет двух с половиной. Такое веретено, настоящая юла. Я неважно себя чувствовала, и эта суета была совсем не вовремя. А родители совсем не справлялись: молодая пара, они только кричали на девочку и все.

 В итоге я забрала ее к себе и все-таки включила мультики на планшете. И два с половиной часа смотрела с ней мультики, комментируя каждый кадр: «Это кто? Это Иван-дурак, он расстроился. Почему он расстроился? Потому что его братья обидели», — и так нон-стопом.

 Вот так можно смотреть мультики, потому что с комментариями — это просто книжка с движущимися картинками. Плюс контакт со взрослым, плюс развитие речи, плюс развитие внимания, плюс ребенок начинает понимать причинно-следственную связь между событиями.

 А если просто посадить ребенка с планшетом смотреть мультики — он не учится ничему, даже если там написано, что это обучающая программа.

**Так устроен мозг: человеческие детеныши учатся только от взрослых,**

**только через контакт и никак иначе.**

 То есть всевозможные «развивайки» — это просто способ успокоить тревогу родителей. «Мой ребенок не просто так сидит, а учится». Не учится!!!

##

##

## Детки неразвитые и «развивайные»…

 *Из практики психолога:* Я  имела возможность довольно длительное время наблюдать четверых дошкольников.

 Деревенские — очень здоровые, очень развитые физически, моторно одаренные и при этом — с неразвитой речью и совершенным отсутствием воспитания.

 Девочка, очень милая, с которой было приятно общаться. Видно, что она много времени проводит со взрослыми, и ей объясняют, как себя вести.

 И был мальчик, у которого в пять с половиной лет уже есть расписание занятий: логика, риторика, чтение, математика. Он действительно хорошо читает, но все это делает в одиночестве. В итоге у него такой дефицит общения со взрослыми и принятия: «Посмотри, как я сделал. Ну, посмотри, как я сделал! Ну, посмотри, я же сделал!!! Поговори со мной!!!!».

## Интернет в начальной школе: правила безопасности

 **Первое:** **не даем ребенку планшет в школу**. Самый простой телефончик с кнопочками, чтобы звонить маме. Потому что крадут, потому что отбирают, потому что теряют, потому что положил в карман, а он разбился.

Давать маленькому ребенку телефон стоимостью в зарплату не разумно.

 **Второе. Дома обязательно ставим хороший, платный антивирус**. Обязательно ставим «детский интернет» и программу родительского контроля, их много.

Эти программы, во-первых, отсекают враждебные сайты. То есть трояны, те, которые требуют ввести номер маминой кредитки, и порносайты. Если контент не обозначен как детский, ребенок его не увидит. И еще фильтруется видео: на YouTube нельзя посмотреть то, что маркируется как взрослое. Для ребенка устанавливаем очень жесткие ограничения по времени сидения за компьютером: полчаса в день и все.

 Иногда на прием к психологу приходят родители и говорят: «Он не много сидит — всего часа три». А ребенку три года, и им кажется, что это не много. Да, не целый день. На самом деле в начальной школе допустимо сорок-сорок пять минут — и все. В средней школе — один час, где-то класса до шестого.

 Возможно, для некоторых это будет выглядеть как безумие, но это исполнимо. Если родители твердо это заявляют, то это будет принято как норма. Потому что сидение за компьютером происходит в ущерб самому главному — социальным контактам и обучению социальному поведению.