**Боремося з комп'ютерною залежністю дітей**

*Корисні поради психологів про те, як допомогти дитині позбутися комп'ютерної залежності*



Комп'ютер сьогодні став незамінним інструментом у багатьох сферах нашого життя. Тому не дивно, що ми просиджуємо за ним стільки часу. Аналогічна проблема спостерігається й серед дітей. Дана залежність та інші її різновиди (залежність від ігор і соціальних мереж) сьогодні розглядаються нарівні з наркоманією. І, хоч більшість дітей з цим не погодяться, зловживання часом, проведеним за комп'ютером, може привести до досить серйозних наслідків. Щоб цього не допустити, психологи рекомендують дотримуватися наступних рекомендацій:

* Поговоріть з дитиною про її надмірне захоплення комп'ютером. З'ясуйте, чи немає в неї [проблем у школі](https://childdevelop.com.ua/articles/school/441/). Іноді за допомогою комп'ютера діти втікають від реальності. Якщо проблеми дійсно є, допоможіть дитині їх вирішити.
* Поставте комп'ютер на видному місці. Іноді для того, щоб дитина менше часу проводила за комп'ютером, досить винести його з її спальні. Крім того, так буде легше контролювати час, який дитина проводить за комп'ютером. Виняток допускається тільки в тому випадку, коли в інших кімнатах триває ремонт. Комп'ютер у спальні дитини може перебувати лише тимчасово.
* Установіть пароль, щоб тільки ви могли вмикати комп'ютер. У такому випадку дитина буде сидіти за ним тільки з дозволу батьків. Однак не слід встановлювати таке правило для старших дітей, яким комп'ютер може знадобитися для навчання.
* З'ясуйте, наскільки сильна комп'ютерна залежність вашої дитини та від чого саме вона залежна. Грає вона в ігри, сидить у соціальних мережах чи просто переглядає сайти?
* Якщо дитина використовує Інтернет з пізнавальною метою, а зміст сайтів, які вона переглядає, законний, безпечний і пристойний – турбуватися не варто. У використанні Інтернету для навчання є багато користі. Якщо дитина навчається за допомогою Інтернету програмування – це безперечний плюс. Так вона набуде навичок, необхідних їй для навчання в школі, а саме вміння програмувати може їй знадобитися в майбутньому.
* Спілкування на тематичних форумах набагато корисніше, ніж у соціальних мережах, тому що тут дитина дізнається багато нового про теми, що її цікавлять, обговорює ідеї, а не людей. Тому якщо дитина багато часу проводить в Інтернеті, щоб навчитися чогось нового, її варто за це [похвалити](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/782/" \t "_blank).
* Діти в певному віці часто цікавляться соціальними мережами. Через деякий час інтерес дитини до соціальних мереж минає і вона починає більше цікавитися навчальними сайтами. Найчастіше в інтересі дитини до соціальних мереж немає нічого страшного.
* Установіть обмеження часу, який дитина може щодня проводити за комп'ютером. В умовах сучасного життя такі обмеження можуть не спрацювати, проте з часом дитина навчиться самостійно обмежувати свої комп'ютерні розваги. Скажіть дитині про обмеження й поспостерігайте, чи зможе вона сама контролювати час, проведений за комп'ютером, чи ні. Часто дитина не може дотримуватися встановленого графіка.
* Якщо дитина сама не може контролювати час (у комп'ютерній залежності так буває часто), використовуйте таймер. Як тільки час вийшов, дитина повинна встати з-за комп'ютера. Іноді при такому режимі дитина втрачає інтерес до комп'ютера.
* Щоб показати позитивний приклад, установіть подібні обмеження і для себе. Діти частіше дотримуються встановлених правил, коли бачать, що батьки чинять відповідно.

Будьте уважні до того, які сайти переглядає ваша дитина. Перевіряйте історію браузера. Також можна встановити на комп'ютер логгер клавіатури (програма, що реєструє будь-яке натиснення клавіш комп'ютера). Однак використання логгерів – питання суперечливе. Власне, воно порушує особисті рамки не тільки дитини, а й інших людей, що використовують комп'ютер. Друзі дитини, які розбираються в комп'ютерах, можуть легко вимкнути логгер. Тому не користуйтеся ним без особливої необхідності.

Бажано встановити програму, що контролює час використання комп'ютера. Батькам часто важко змусити дитину дотримуватися тимчасових обмежень, тим більше, що діти всіляко цьому чинять опір. У таких випадках допоможе програма, що блокує комп'ютер через певний час. Таким чином, батькам не потрібно буде вмовляти або змушувати дитину встати з-за комп'ютера. Однак даний метод не варто застосовувати для дітей старшого віку – це буде завдавати їм значних незручностей.

Постарайтеся придумати для дитини інші заняття: пограйте з нею в настільні ігри, сходіть разом до бібліотеки або в кіно, займіться спортом. З комп'ютерною залежністю боротися важко, але набагато важче, коли дитині нудно й нічим зайнятися. Крім того, деякі діти мають проблеми зі спілкуванням з однолітками, а комп'ютер стає для них єдиним способом налагодити контакт з іншими людьми.

Якщо дитина продовжує тривалий час сидіти за комп'ютером, дайте їй більше домашніх обов'язків або позбавте певних привілеїв. Іноді діти просиджують так багато часу за комп'ютером просто тому, що вони не мають чим зайнятися.

Сучасні діти часто розбираються в комп'ютерній техніці краще за батьків і легко можуть обійти встановлені обмеження. Пропонуємо кілька підказок для батьків, як цього уникнути.

* Щоб надійно заховати від дитини мережевий дріт комп'ютера, найкраще це зробити в гардеробі, в машині або навіть на роботі. Але пам'ятайте, що мережеві дроти стандартні для багатьох видів електроніки, і дитина може використовувати дріт від іншого комп'ютера або навіть від телевізора.
* Дитина за допомогою комп'ютера намагається втекти від життєвих проблем? Тоді не поспішайте робити висновок, що так вона намагається викликати до себе жалість. У неї дійсно можуть бути проблеми в школі ([депресія](https://childdevelop.com.ua/articles/health/3110/" \t "_blank), відсутність друзів, [конфлікти](https://childdevelop.com.ua/articles/conflict/325/" \t "_blank) з однокласниками) або вдома. Все це дійсно призводить до емоційних розладів.
* Ви виявили, що дитина чистить історію браузера? Не поспішайте робити висновок, що вона щось від вас приховує. Так дитина може просто звільняти місце на жорсткому диску комп'ютера.
* Використовуючи логгер клавіатури, пам'ятайте, що дитина може його вимкнути. Переглядаючи інформацію логгера, зверніть увагу, чи є великі перерви під час користування комп'ютером – можливо, в цей час дитина вимикала логгер. Але це може відбуватися і з технічних причин. Логгер може уповільнювати роботу комп'ютера. Тому великі перерви в інтернет-активності дитини можуть свідчити про те, що їй набридло чекати, поки завантажиться сайт, і вона вирішила пограти в гру. Ще один аргумент проти логгерів – вони часто містять у собі шкідливе програмне забезпечення.
* Пам'ятайте про необхідність знайти для дитини інше цікаве заняття, крім комп'ютера. Не можна просто заборонити їй сидіти за комп'ютером і нічого не запропонувати натомість. Деякі діти проводять час в Інтернеті або за грою просто тому, що в дощову чи холодну погоду вони не мають чим зайнятися.
* Для кожної дитини потрібен індивідуальний підхід до подолання комп'ютерної залежності: одним досить установити обмеження, інших потрібно привчити до жорсткої дисципліни. У деяких дітей можуть бути погано розвинені [соціальні навички](https://childdevelop.com.ua/articles/develop/1192/" \t "_blank) або навички спілкування. Всупереч поширеній думці, це не призводить до комп'ютерної залежності.
* Завжди пам'ятайте: потрібно поважати особисті кордони дитини. «Не стався до інших так, як не хочеш, щоб ставилися до тебе» – це правило може бути застосовано й до інтернет-активності дитини. Не можна допускати заподіяння шкоди, залякування, порушення особистих кордонів тощо.

І, нарешті, пропонуємо кілька заключних рекомендацій психолога:

* Не замінюйте інтернет-активність дитини переглядом телевізора або відеоіграми. Це також може привести до залежності.
* Дитина може чинити опір спробам впоратися з її комп'ютерною залежністю - будьте готові до можливих нападів [гніву](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/219/" \t "_blank).
* Пам'ятайте: в Інтернеті шкідливо далеко не все, там також є багато корисного контенту.
* Люди, вперше потрапляючи в інтернет-простір, можуть неусвідомлено робити помилки. Це життєвий досвід. Тому якщо дитина робить щось неправильно в онлайн-просторі, дозвольте їй взяти з цього свій власний урок.