



## Компьютерная зависимость у детей

Обычно компьютерная зависимость становится явной проблемой у детей в возрасте, начиная с 9-10 лет.

Но принять необходимые меры по предотвращению её развития важно именно в дошкольном и младшем школьном возрасте, пока ещё интерес к компьютеру не стал для ребёнка большой проблемой. Хотя, даже в дошкольном возрасте дети могут развить зависимость от компьютера, играя в игровые приставки и планшеты часами. К сожалению, реальность такова, что это происходит довольно часто.

Поэтому, родителям важно очень хорошо разбираться в этом вопросе и понимать, что делать, как вести себя, как устанавливать правила и ограничения, как строить общение с ребёнком, чтобы не допустить развития компьютерной зависимости.

### Виды компьютерной зависимости у детей

Компьютерную зависимость можно условно разделить на два вида — интернет-зависимость и игровую.

В большинстве случаев именно игровая зависимость более распространена в раннем возрасте, а интернет зависимость — в более старшем.

Перед родителями встает дилемма: если полностью запрещать ребёнку пользоваться компьютером, он вряд ли будет чувствовать себя комфортно среди других детей, будет чувствовать себя «не таким, как все». Но если позволять ребёнку играть постоянно, без правил и ограничений, надеясь, что «само пройдёт», то интерес к компьютеру может перерасти в серьёзную болезнь.

### Признаки компьютерной зависимости у ребенка:

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребёнок стремится провести за компьютером.
- Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
- Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным.
- Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.

- Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
- Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провёл за компьютером.
- На любые ограничения, связанные с компьютером, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
- Теряет контроль над временем, проведенным экраном.
- Ребенок начинает кушать возле компьютера.
- Ребёнок уже с утра начинает просить мультики или компьютер.

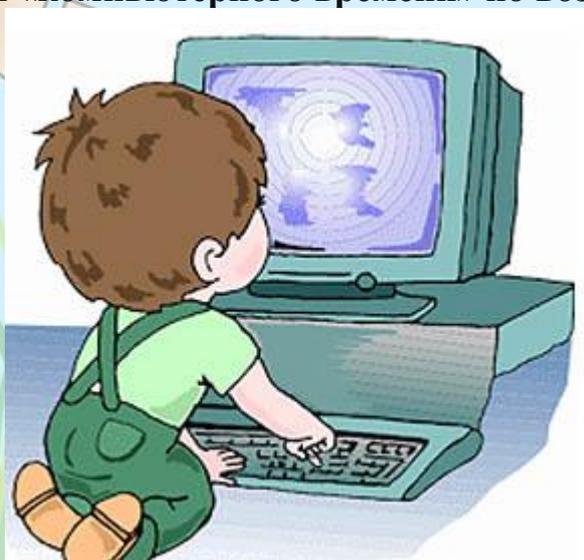
Если Вы замечаете какие-то из этих признаков у вашего ребёнка, нужно обязательно обратить на это внимание и принять меры как можно быстрее.

А лучше всего не ждать появления всех этих признаков и симптомов у ребёнка, а заранее изучить всё, что связано с темой компьютерной и экранной зависимости, чтобы помочь ребёнку развить здоровое отношение к компьютеру.

### Работа на компьютере без вреда для здоровья

Когда ребенок начинает увлекаться компьютером, у родителей сразу возникает масса вопросов, как извлечь пользу от «железного помощника» и не навредить здоровью. Пожалуй, один из самых распространенных — сколько можно детям сидеть за компьютером? Для каждого периода существуют свои ограничения.

### Нормы «компьютерного времени» по возрастам



Возраст	Норма по времени
0–3 года	Использование компьютера не рекомендуется
3–4 года	20 минут

5–6 лет 25–30 минут  
6–8 лет 30 минут  
9–11 лет 1–1,5 часа  
12–16 лет 2 часа

Разумеется, не всегда эти нормы получится соблюдать. Иногда домашние задания бывают такими объемными, что ребенок просто не может уложиться в эти рамки. Но если это происходит не регулярно, то ничего страшного нет. Также можно позволить трехлетке подольше поиграть с планшетом, если вы сидите в длинной очереди или летите в самолете, и малыша просто необходимо отвлечь от непривычной и потенциально стрессовой для него ситуации.

