

Как оградить ребенка от компьютерной зависимости

Проблемы со зрением, уход от реальности и трудности с концентрацией внимания — последствия компьютерной зависимости у детей. Как регламентировать время использования ребенком гаджетов, почему важно прислушиваться к нему в вопросах пользования ноутбуком и как предупредить ухудшение зрения, «Деловой газете. Юг» рассказали эксперты.

ВРЕМЯ ЗА ГАДЖЕТОМ

По словам клинического психолога «Клиники Глазуновой» **Юлии Иорданиди**, сейчас дети начинают играть в компьютерные игры в раннем возрасте и для них это так же привычно, как для более старшего поколения — пользоваться шариковой ручкой. При этом даже **недолгое пребывание за компьютером может улучшить концентрацию внимания, в то время как чрезмерное, определенно, ухудшит** этот показатель.

«Чтобы компьютер не повредил здоровью, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за экраном. Чтобы предотвратить негативное влияние компьютера на детей, время занятий должно быть определено сразу», — советует **Юлия Иорданиди**.

При этом психолог добавила, что время, которое ребенок проводит за компьютером, следует определять исходя из его деятельности за гаджетом.

«В своей работе достаточно часто встречаю детей, которые не проявляют интереса к гаджетам так, как это представляют родители. Дети часто сообщают, что они берут телефон или планшет, чтобы пообщаться со сверстниками, обменяться новостями, все обсудить. В современном мире для всех нас это естественный метод общения. И представьте, если в минуты диалога у родителей «срабатывает положенное время» и гаджет забирают просто на полуслове. Дальше реакция зависит от индивидуальности ребенка. Возникнет злость, слезы, обиды, а возможно, и борьба с родителями за свою свободу», — сказала она.

Юлия Иорданиди добавила, что **важно находиться в контакте с ребенком** и знать его особенности психического и эмоционального развития. Так, если в некоторых случаях переживать о компьютерной зависимости не стоит, то в других ситуациях может потребоваться полное ограничение контакта с гаджетами.

По словам врача-офтальмолога клиники 3Z **Светланы Георгиевой**, допустимое **время пользования компьютером варьируется в зависимости от возраста ребенка**.

Так, например, для детей первых-вторых классов время непрерывной работы за компьютером не должно превышать 20 минут, третьих-четвертых — 25 минут, школьникам с пятого по десятый класс допустимо непрерывно работать за компьютером не более получаса, старшеклассникам — 35 минут.

«Это важно не только для создания благоприятных условий формирования зрительной системы, но также и для гармоничного психоэмоционального развития ребенка», — сказала **Светлана Георгиева**.

ПРЕДУПРЕДИТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ

В числе главных проблем со здоровьем, которые может доставлять компьютер детям, — большая нагрузка на зрение, считает клинический психолог «Клиники Глазуновой» **Юлия Иорданиди**. По ее словам, поскольку глаза напрямую связаны с мозгом, **зрительное утомление сразу сказывается как на физическом, так и на психологическом состоянии ребенка**.

«Очень полезно будет научить ребенка специальной гимнастике для глаз, а также грамотно организовать место для удобного расположения за компьютером», — сказала психолог. Как рассказала врач-офтальмолог клиники 3Z **Светлана Георгиева**, помещение, в котором находится ребенок, должно быть оборудовано компьютерным столом и креслом с высокой спинкой и подлокотниками. Это важно для обеспечения правильной рабочей позы.



фото Freepik.com

«При работе за компьютером важно соблюдать допустимое расстояние между глазами ребенка и экраном монитора. Оно должно быть не менее 50 см и не более 60 см. При этом настройки яркости дисплея и размер шрифта устанавливаются индивидуально. Для оптимального уровня освещенности рекомендуется дополнительно использовать настольную лампу рассеянного света. Немаловажными являются температура и влажность воздуха в комнате. Не стоит злоупотреблять кондиционерами: они сушат воздух, что также может сказаться на увлажненности глаз. Также важно регулярно проветривать помещение», — рекомендует **Светлана Георгиева**.

В целом, по словам врача-офтальмолога, **для профилактики перетомления глаз помогают частые пешие прогулки не менее двух часов в день**, а также занятия подвижными видами спорта. Все это позволит поддержать гармоничное развитие здоровья ребенка.

«Важно помнить, что эти меры не могут полностью обезопасить ребен-

ка от возникновения тех или иных нарушений зрения. Факторов, провоцирующих их возникновение, достаточно много. Один из самых частых — это наследственная предрасположенность. По данным внутренней аналитики группы компаний 3Z, за семь месяцев текущего года число детей с диагнозом «близорукость» на 8% больше, чем за аналогичный период 2023 года. Родителям важно помнить, что дети очень редко жалуются на проблемы со зрением, поэтому рекомендуется посещать детского офтальмолога минимум один раз в год», — сказала **Светлана Георгиева**.

ОТВЛЕЧЬ ОТ ИГР

Самый эффективный метод отвлечь ребенка от гаджетов, по словам детского психолога клиники Docbrain **Златы Баловой**, — это искреннее любопытство родителя. Так, чтобы переключить внимание ребенка, можно предложить ему обсудить то, что важно для него сейчас, а также задать вопрос о той игре, в которую ребенок играет.

«Дети, как правило, всегда все рассказывают и незаметно переключаются

на общение. Тут же можно ему предложить сменить положение, например: «Ой, пошли я чаю себе и сока тебе налью, а ты мне расскажи пока, а то так интересно, а я не понимаю...» — и далее по такому принципу переходим на общение «присоединения» в контакте со своим ребенком, а он в свою очередь становится внимательным к вашим словам», — дала совет специалист.

Злата Балова добавила, что дети любят быть важными для взрослых, что может помочь родителям в переключении внимания ребенка.

«На мой взгляд, сегодня только живая — во всех смыслах этого слова — коммуникация может победить цифровой мир, а через живую установленную коммуникацию, как через мостик, можно уже предлагать другую деятельность, будь то спорт, учеба, кустики, рисование и так далее», — сказала психолог клиники Docbrain.

РАБОТА С ПРОБЛЕМАМИ

Порой длительное пребывание ребенка в виртуальном мире может привести к серьезным психологическим проблемам. По словам клинического психолога «Клиники Глазуновой» **Юлии Иорданиди**, выявить компьютерную зависимость можно по следующим критериям:

- ребенок отказывается разговаривать, скрытен, застенчив, робок;
- возникают социальные проблемы: поступки не соответствуют возрасту, ребенок не ладит со сверстниками, страдает от насмешек;

- наблюдается странное поведение: отсутствует чувство вины, появляется плохая компания, ложь, побеги из дома;
- проявляется агрессивное поведение: ребенок спорит, придирчив к окружающим, нападает на людей или ломает чужие вещи;
- ребенок тревожен или находится в депрессии: несчастлив, печален, подавлен, беспокоен;
- ребенок чувствует себя никчемным: нервозен, напряжен;
- присутствуют проблемы с вниманием: ребенок не способен сосредоточиться, не может сидеть спокойно, пребывает в состоянии замешательства;
- есть ментальные проблемы: ребенок слышит или видит что-то нереальное, ведет себя странно, озвучивает странные идеи;
- фиксируются соматические жалобы: ощущение головокружения, переутомления, головные боли.

В данном случае следует провести клиническое обследование ребенка, которое направлено на оценку поведения, когнитивных функций и эмоций, а также внешних обстоятельств, которые могут быть связаны с имеющимися у него проблемами. «Также следует изучить роли семейной системы, сложных отношений внутри семьи и взаимные влияния различных семейных подсистем, так как, возможно, происходит своеобразный уход ребенка от реальности в другой мир, и с этим уже точно не нужно затягивать. Нужно понимать, что это само никак не пройдет. Важно подобрать стратегию поведения для вашего ребенка, учитывая его особенности», — отметила клинический психолог «Клиники Глазуновой».

Она добавила, что психическое развитие ребенка и подростка протекает неравномерно, поэтому важно не только заметить начальную стадию компьютерной зависимости, но и предположить у ребенка сдвиги в эмоциональных состояниях и оказать соответствующую помощь.

«Если вы решили провести беседу с ребенком, то разговор лучше начинать с описания того, что, с вашей точки зрения, происходит и как это сказывается на жизни. Потом переходите к тому, что бы вы хотели видеть вместо этого. Скажите, что вы хотите выслушать мнение сына или дочери и обсудить вместе предложения о том, как изменить ситуацию. Возможно, вы услышите много нового о своем ребенке», — заключила **Юлия Иорданиди**.

” Самый эффективный метод отвлечь ребенка от гаджетов — это искреннее любопытство родителя. Так, чтобы переключить внимание ребенка, можно предложить ему обсудить то, что важно для него сейчас, а также задать вопрос о той игре, в которую ребенок играет