



Когда нужно бить тревогу: 10 признаков компьютерной зависимости

Компьютерной зависимости подвержены и дети, и взрослые, однако у детей зависимость формируется значительно быстрее. Чем раньше ребёнок познакомился с компьютером, тем более

вероятно, что компьютер будет вытеснять реальную жизнь. Распознать зависимость у ребёнка можно по следующим признакам.

1. **Ребёнок не может использовать компьютер в рамках установленных границ.** Даже если есть предварительная договорённость, он не может вовремя оторваться от компьютера, а попытки навести порядок и отстранить его от компьютера заканчиваются истерикой.
2. **Ребёнок не выполняет порученные ему домашние дела.** Обычно у детей всегда есть обязанности по дому: помыть посуду, прибрать свои вещи, погулять с собакой. Зависимый ребёнок не может планировать своё время и пропускает домашнюю работу, засиживаясь за компьютером.
3. **Побывать за компьютером становится более предпочтительным занятием, нежели пообщаться с близкими или друзьями.** Даже семейные праздники и походы в гости не становятся исключением.
4. **Даже естественные нужды не могут заставить ребёнка отвлечься от сети,** поэтому он не расстается с телефоном/планшетом ни за едой, ни в ванне.
5. **Ребёнок постоянно находится в поиске устройств, с которых можно выйти в сеть или поиграть.** Если забрать у него планшет или компьютер – он тут же возьмёт в руки телефон.
6. **Ребёнок общается преимущественно в сети, постоянно заводит там новые знакомства, которые так и остаются в виртуальном мире.** Даже с реальными знакомыми (одноклассниками, друзьями) ребёнок предпочитает общаться в интернете.
7. **Ребёнок пренебрегает учёбой:** не выполняет домашние задания, становится рассеянным, неряшливым, снижается успеваемость.
8. **Лишение компьютера вызывает «ломку»:** ребёнок становится агрессивным, раздражительным.
9. **В отсутствие компьютера ребёнок не знает, чем себя занять,** его ничем невозможно заинтересовать.
10. **Ребёнок не посвящает вас в то, чем он занимается в сети.** Любые расспросы вызывают негативную реакцию.