

## Мама забрала планшет!

Последнее время все больше семейных войн разворачиваются вокруг компьютеров. Нередко родители воспринимают принадлежащие подросткам планшеты, смартфоны и ноутбуки как своих заклятых врагов.

С одной стороны, без компьютера сейчас никуда – там все основные новости, общение и развлечения. С другой стороны, злость родителей можно понять. Да и, вероятно, ты и сам сталкивался с ситуацией, когда собирался поиграть до полуночи, а «очнулся», когда на часах уже почти утро? Как понять, все ли со мной в порядке? Где это нормальное использование современных технологий, а где начинается зависимость?

Основной способ разобраться в этом вопросе — это трезвый взгляд на последствия твоего нахождения за компьютером. Имей в виду, что если зависимость уже начала формироваться, твой мозг начинает воспринимать реальность не вполне правдиво, то есть преуменьшать одни последствия и преувеличивать другие. Иногда лучше провести сверку того, что сейчас происходит с каким-то другим человеком, например с психологом или с другом, который увлекается не компьютером, а чем-то другим.

Наверное, стоит отнестись внимательно к таким последствиям:

Если ты сам не можешь выполнить свои собственные обещания себе. Например, твердо решил, что закончишь играть в 12:00, но по какой-то причине тебя «всосало» и ты играл до 5 утра. Или точно знаешь, что завтра – сложная контрольная, и нужно обязательно выспаться, решаешь посидеть в «Контакте» «буквально часик», а потом обнаруживаешь, что прошло гораздо больше времени. Или если из-за общения и игр в интернете совсем не остается времени на домашние задания, оценки начали ухудшаться, а вставать и приходить в школу вовремя становится все труднее из-за недосыпа.

Здесь важно, чтобы в этой самопроверке ты ориентировался не на папино или бабушкино недовольство, а именно на сложности с выполнением своих собственных решений и обещаний. Если в душе появилось как бы «два» тебя (один – хочет вовремя лечь спать, а другой хитрит и уговаривает первого доиграть), значит, повод для обращения за консультацией к психологу и правда есть.

Ухудшение состояния физического здоровья: частые простуды, вялость – это тоже симптом, на который следует обратить внимание. Конечно, ты вряд ли дойдешь настолько далеко, чтобы перестать ходить в туалет из-за желания доиграть в игру. Но если чувствуешь, что недосып сказывается на твоём состоянии, ухудшается зрение или начинают «ныть» суставы – лучше начать что-то с этим делать.

В случае развития зависимости, могут ухудшаться отношения не только с учителями и родителями. Может становиться скучно, неинтересно в общении с друзьями, с которыми раньше было хорошо и весело. Тут можно попробовать провести эксперимент: пригласить кого-то в гости и попробовать что-то обсудить или поиграть в какую-нибудь игру, не связанную с компьютером. Если получается – беспокоиться не о чем. Но если оказывается, что пригласить особенно не кого или все сидят, тупят и без компьютера заняться нечем – это, согласись, как-то странно.

Если ты обнаружил в себе что-то из перечисленного, не стоит сразу падать в обморок, ложиться в больницу для душевнобольных или выбрасывать ноутбук из окна. На консультации ты сможешь с психологом придумать, как организовать свою жизнь гармонично и интересно: так, чтобы в ней оказалось достаточно времени и для общения, и для учебы, и для игры.