

## **Компьютерная зависимость у детей и подростков**

Сегодня мы коснемся очень важной проблемы: проблемы компьютерной зависимости ребенка (подростка). Современные родители часто не знают, в какие игры играет их ребенок и какой вред или пользу может принести такое увлечение.

Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

### **Опасности компьютерной зависимости**

Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.

На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.

В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем. Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм.

Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.

Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.

Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами об игре. Часто такие взрослые сами зависимы от компьютера и интернета. Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги.

Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.

### **Типы игр, и их опасность, начиная с самой высокой**

Специалисты отмечают, что различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребенка. Самыми опасными считаются ролевые Игры с видом «из глаз» компьютерного героя. Не менее опасны игры с видом извне на «своего»

компьютерного героя. Стратегические игры, «руководительские» менее опасны, но могут здорово втянуть ребенка. Далее следуют нероловые игры: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, азартные игры.

**Кто больше зависим от игр на компьютере? Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома и для состоятельных родителей или трудооголиков, которые постоянно заняты**

Как отмечает психолог Анатолий Кливник, самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст это 12-15 лет. На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

**Как современное увлечение может повлиять на дальнейшую судьбу ребенка?**

- Уменьшается круг общения ребенка и, как следствие, отсутствие жизненного опыта, опыта общения
- Ухудшается зрение, состояние здоровья.
- Может нарушиться психика ребенка, его мировоззрение.
- Компьютерно-зависимый ребенок рискует выпасть из социума и навсегда остаться без друзей, которые так важны во взрослой жизни

**Профилактика зависимости от компьютерных игр.**

- Личный пример родителей, если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.
- Список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний. Все должно быть спланировано, чтобы не оставалось свободной минуты.
- Использовать компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.

Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать, что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.

Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждать с ребенком те игры, в которые ему было бы по вашему мнению полезнее играть.

Лечение «красотой» реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.

Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

### **Важно знать**

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся — нельзя.

Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом. Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих.

Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер. Но стоит ли ждать этого «насыщения», особенно когда речь идет о детях.

Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств. Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.

### **Растите ваших детей здоровыми!**

Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома, и даже в машине. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Компьютерные игры стали представлять собой увлекательное занятие для многих дошкольников, школьников, студентов и взрослых.

В основе увлеченности компьютерными играми лежит потребность в получении удовольствия. В настоящее время выделяются два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, т.е. они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет хронических психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной.

### **Причины возникновения компьютерной зависимости**

- Отсутствие навыков самоконтроля. Ребёнок не может самостоятельно контролировать свои эмоции, наметить перспективу, просчитать ситуацию;
- Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение самостоятельно организовывать свой досуг;
- Дефицит общения в семье;
- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером;
- Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир;
- Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми;
- Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении;
- Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
- Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.
- Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.
- Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
- Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.

- Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.

### **Признаки компьютерной зависимости**

- Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.
- Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
- Начались проблемы с учёбой.
- Появились проблемы в общении, частые конфликты
- Подросток скрывает от окружающих сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
- Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, играх, Интернете.
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.
- Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

### **Стадии психологической зависимости от компьютерных игр**

*1. Стадия увлечения на фоне освоения.* После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

*2. Стадия увлеченности.* Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности — игра в компьютерные игры.

Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности тормозится какими-либо обстоятельствами, возможны достаточно активные действия по устранению этих обстоятельств.

*3. Стадия зависимости.* Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. Подростки не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее

из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

*4. Стадия привязанности.* Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий — она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Последствия неограниченного пребывания за компьютером

Общение с компьютером подменяет живое общение, вследствие чего личность ребёнка не развивается.

Человек в Интернете просматривает информацию, именно просматривает, а не изучает — таким образом формируется поверхностное отношение к познавательной информации.

Сидение за компьютером ухудшает зрение, кровообращение в области таза, вызывает проблемы с позвоночником,

Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребенка, у него накапливается усталость, появляется нервное напряжение.

Правила техники безопасности при работе за компьютером

Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 40 минут делать перерывы в работе.

Регулярная влажная уборка — острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.

Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.

Монитор должен находиться в 60 -70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.

Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще

чем раз в два дня.

Для детей 7 – 12 лет компьютерная норма – 30 минут в день.

12 – 14 – летние могут проводить за компьютером 1 час в день.

От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.

Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садиться ни на какое количество времени.

### **Цензура компьютерных игр**

Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, а также влияют на формирование личности ребенка. Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности. Другое дело – ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной его чрезмерной агрессивности.

По этой причине выбирая компьютерную игру для ребенка родитель должен задать себе несколько вопросов:

1. Что даст эта игра моему ребёнку?
2. Какие качества будет развивать в нём?
3. Не даст ли игра опасную информацию?
4. Не будет ли формировать негативный стиль поведения?

### **Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?**

- Ознакомить его с временными нормами работы на компьютере.
- Контролировать внеучебную занятость ребёнка (кружки, секции).
- Приобщать к выполнению домашних обязанностей.
- Ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе его дел.
- Осуществлять контроль и цензуру компьютерных игр и программ.

- Осуществлять контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей.
- Научить ребёнка способам совладания с отрицательными эмоциями, выхода из стрессовых ситуаций.

Не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

Что делать если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?

- Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если Ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необратимым поступкам.
- Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
- Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.
- Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
- Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире. Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки.
- В случае если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.

Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой. При необходимости обращайтесь к психиатру.

Подводя итог, хочется еще раз акцентировать внимание на следующем: родителям необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими, но при этом нельзя ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить

Соц.педагог: Галкина Е.В.

Использовано с сайта:

<http://www.debotaniki.ru/2011/04/komputernaya-zavisimost-detey/>