

Компьютерная зависимость современных детей и подростков.

Мы живем в век компьютерных технологий. Смартфоны, планшеты, ноутбуки, компьютеры стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Порой мы даже не замечаем, как они начинают занимать все наше свободное время. А особенно значимую роль они играют в жизни подростка.

Компьютер многофункционален. Поток информации в современном мире настолько велик, что обработать его без специальных технологий практически не реально.

Конечно, многофункциональность компьютерных технологий и ее развитие не может не радовать наше прогрессивное общество. Более мощные компьютеры, более быстрые в функционировании очень удобны для людей, чья работа связана с взаимодействием с компьютером. Кроме того, в разумных пределах компьютерные игры являются даже полезными как средства, развивающие логику, внимание и мышление; многие игры могут быть познавательными.

Но эти же технологии, при неумелом использовании, приводят к компьютерной зависимости, которая стоит в одном ряду с зависимостью алкогольной или наркоманией.

Компьютер надежно вошел в жизнь наших детей. Сегодня ни для кого не секрет, что всеобщая компьютеризация всех сфер жизни помимо положительных сторон имеет и отрицательные, одной из которых является компьютерная зависимость у детей.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 1990 г. Специалисты относят подобный вид зависимости к специфической эмоциональной «зависимости», вызванной техническими средствами.

Компьютерная игровая зависимость - форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми, в которых играющий принимает на себя роль виртуального персонажа и живет его жизнью, ощущая себя в реальности дискомфортно.

В особенности этому пристрастия подвержены несформированные личности детей в возрасте 10-16 лет, чаще это мальчики. Психологи-практики утверждают, что 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.

Все чаще стали наблюдаться случаи компьютерной зависимости у младших школьников и дошкольников. Поэтому принимать 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.

Причины появления компьютерной зависимости:

- Особенности воспитания и взаимоотношения в семье.
- Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
- Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
- 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.

Распознать психологические проблемы у своего ребенка можно по следующим признакам:

- Потеря интереса к окружающему миру, людям, замкнутость в себе.
- Утрата контроля времени, проведенного в сети.
- Раздражительность, злора и агрессия при запрете компьютера.
- Приступы тревоги, беспокойный сон.
- Пренебрежение к учебе, домашним делам, сну и личной гигиене.

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, и помочь ребёнку развить здоровое отношение к компьютеру и телевизору.

Как бороться с компьютерной зависимостью у детей?

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер – это лишь часть жизни, а не самый главный «подарок» за хорошее поведение.

Родителям необходимо учитывать:

✓ *Контроль – первый шаг к успеху.* Чтоб не было конфликта, необходимо заранее согласовать время с ребенком. И оперировать этим соглашением, когда он будет выпрашивать еще чуть-чуть времени. Дошкольникам вообще нежелательно сидеть за компьютером, но если уж так вышло, что доступ есть, то 15-20 минут – это максимум. Игры при этом должны соответствовать возрасту. До 10 лет норма 30 минут, от 10 до 14 лет – час.

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

✓ *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.

✓ *Постарайтесь воспользоваться позитивными возможностями компьютера* – может быть, ребенок начнет овладевать программированием, веб-дизайном, займется компьютерной графикой и т.д. Но для этого желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего, запрещающего, а помогающего.

✓ *Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам.* Обсуждать с ребенком те игры, в которые ему было бы по вашему мнению полезнее играть. Крайне важно научить ребенка критично относиться к компьютерным играм.

✓ *«Лечение красотой» реальности,* то есть, познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.

✓ *И главное, проводите с ребенком больше времени.* Вспомните игры, которые вас самих занимали в детстве, больше разговаривайте с ребенком, не ленитесь играть с ним, ведь никакой, даже самый «крутой» компьютер не заменит живого теплого общения с мамой и папой.

Важно знать:

Полностью исключать компьютер из жизни ребенка не нужно - время такое. Лучше направить его «компьютерную» энергию в правильное русло. Курсы компьютерной графики, грамотности, программирования – то, что нужно.

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся — нельзя. Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом.

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

Таким образом, сложный и длительный процесс профилактики компьютерной зависимости основывается на сочетании различных методов и средств воспитания. Для того, чтобы правильно организовать деятельность школьника за компьютером, необходимо свою работу строить поэтапно и продумать, какой конечный результат своей работы вы хотели бы достичь. В организации профилактики компьютерной зависимости необходимо сочетать различные формы и методы воспитательных мероприятий.

Компьютерная игровая зависимость давно перешла в разряд социальной проблемы современной молодежи. Нужно очень хорошо понимать, что именно от нас и наших детей будет зависеть то, каким будет наше общество.

И если вы видите, что ваш ребенок все больше и больше времени проводит за компьютером, срочно принимайте все возможные меры, что бы изменить это. Не думайте, что на ваше первое предложение пойти прогуляться пешком, прокатиться на велосипеде или обсудить, как прошел его день, ребенок сразу ответит согласием. Но самое главное не сдавайтесь. Стремитесь как можно больше узнать о том подростке, который живет с вами. Говорите с ним, интересуйтесь не только тем,

что он съел на обед и какие оценки получил в школе, но и его мыслями и чувствами. Увлекайте его. Дайвинг, туризм, рисование. Пробуйте все! Со временем вы будете приятно удивлены тем результатом, которого вам совместно удастся добиться.

Учите ребенка на своем примере общаться с реальным миром и получать от этого общения огромное удовольствие.

http://gbdou144ucozcom.acentr.gov.spb.ru/publ/internet/roditeli/10_priznakov_zavisimosti_detej_ot_kompjuternykh_i_gr_i_interneta_vred_ot_kompjutera/16-1-0-6

<https://www.slutskmedkol.by/dokumenty/>

<https://www.kp.ru/family/deti/kompyuternaya-zavisimost-u-podrostkov/>

https://opeka24.ru/kabinet_psihologa/kompyuternaya_zavisimost_u_detej_prichini_i_metodi_borbi.html

ГБОУ «Центр «Дар»
педагог-психолог
Коркодинова К. В.