

Компьютерная зависимость и дети: советы психолога

Компьютер и другие информационные устройства – мобильный телефон, планшет – уже давно стали частью жизни современного человека. С одной стороны, это позволило упростить жизнь современному человеку, в том числе и ребенку. С другой стороны, появилось немало новых проблем, среди которых – компьютерная и интернет – зависимость. Особенно тревожно, если пленником виртуальной реальности становится ребенок

Давайте вместе попробуем разобраться в том, что такое компьютерная зависимость у детей и подростков – болезнь или просто увлечение? Что делать, чтобы не допустить ее появления?

Различают несколько видов компьютерной зависимости:

- **Игровая зависимость**, при которой человек запоем играет в групповые игры по сети или индивидуально. Игрок бросает все: учебу, работу, семью, вся его жизнь перемещается в плоскость монитора, где кипят нешуточные страсти, идут бои и завоевываются новые миры.
- **Сетевая зависимость**, при которой человек не может обойтись без так называемого интернет - общения на форумах или в соцсетях. Этим видом зависимости часто страдают одинокие, робкие в реальной жизни люди с заниженной самооценкой, которым тяжело заводить знакомства в реальной жизни.
- **Зависимость**, проявляющаяся в виде бесконечного **бесцельного брожения с сайта на сайт**, так называемый **серфинг** по аналогии с видом спорта, когда спортсмен преодолевает волну за волной. Пожалуй, это самый хитрый вид зависимости. Человек думает, что если он не играет с утра до вечера, не сидит на “одноклассниках”, то с ним все в порядке.

Все начинается обычно по одному сценарию...

Сотовый телефон, компьютер или планшет такая удобная вещь для отвлечения ребенка! Малыш пристаёт к маме, он хочет пообщаться или поиграть, но маме некогда – она с обеда еще не общалась «в контакте». И чтобы нейтрализовать ребенка, она дает ему... сотовый телефон: «На, поиграй». Таким образом, она, как ей кажется, убивает двух зайцев: получает полчаса свободного времени, и ребенок вроде как развивается, приобщается к технике и учится реагировать на ее сигналы. Это не может не понравиться им обоим.

Первые семена зависимости упали на благодатную почву...

В этом возрасте у детей при непосредственном участии родителей формируется пока **еще привычка** развлекать себя при помощи компьютерных игр и графических программ. **У ребенка формируется устойчивая связь – захотел развлечься – взял телефон/айфон/планшет/ноутбук.** Никакие другие классические детские развлечения его уже не интересуют.

И скоро ребенок и сам не захочет складывать пирамидки и кубики и катать машинку. Ни чтение книги, ни настольная игра, ни «вышибалы», ни «казаки-разбойники» не в состоянии конкурировать с теми поистине безграничными возможностями, которые дает компьютерный мир. **Каждый вечер в доме будут звучать два слова: «Дай поиграть!»**

Наши предки были очень мудрыми людьми. Не зная тонкостей детской моторики и психики, они своим чутьем дошли до того, что те дети, с которыми мамы и бабушки играли в



примитивные игры, задействуя ручки малыша, вырастали более умными и смышленными. Такие игры, как «Сорока-ворона» или «Этот пальчик в лес пошел», не просто бестолковое подергивание ребенка за пальчики. Лет 30 назад было научно доказано, что мозг ребенка развивается через руки.

Так устроен наш организм, что в младенчестве сигналы, получаемые от рук, особенно от пальчиков, стимулируют развитие мозга. **Заменяя пальчиковые игры возждением пальцем по плоскости монитора, родители закрывают перед детьми дорогу к развитию.**

Более того, ребенок учится не только так развлекаться, **он привыкает перенаправлять, смещать свои эмоции и чувства с живых людей на игру и интернет-общение.** И это тоже происходит при «помощи» родителей. Ребенку захотелось пообщаться с мамой, прижаться к ней, обнять, а она, занятая чем-то, дает ему свой айфон. **Происходит подмена объектов любви: захотелось ласки – выйди в интернет. Захотелось общения с близкими по духу людьми – интернет наше все.**

Дети не учатся делиться своими переживаниями с близкими, отвыкают видеть глаза собеседника, понимать его без слов. Происходит эмоциональное обеднение поколения, многие современные дети не умеют выражать своих чувств и эмоций.

Компьютерная игра не способна заменить классических развивающих и обучающих игр с реальными предметами – кубиками, пирамидками, книгами и карандашами. **Ребенку необходимо прикосновение, чтобы понять этот мир.** Трогая новый предмет, он не только познает его в ключе твердый - мягкий/теплый - холодный, но и текстуру, форму, объем, массу. **Компьютер не дает такой возможности.**

Причины компьютерной зависимости:

- отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру;
- дефицит общения в семье, т. е. стремление заменить **компьютером** общение с близкими людьми;
- родители не осознают взросление ребенка и не изменяют стиль общения с ним;
- ребенку дома не комфортно, т. к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
- низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, **зависимость** его от мнения окружающих;
- замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками;
- незнание правил психогигиены взаимодействия с **компьютером.**

Последствия компьютерной зависимости для физического здоровья:

- нарушение функций глаз (ухудшение зрения, синдром «сухого глаза»);
- опорно-двигательного аппарата (*искривление позвоночника, нарушение осанки*);
- пищеварительной системы (*нарушение питания, гастрит, хронические запоры*);
- общее истощение организма – хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха. При этом эйфория и возбужденность, вызванные играми, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма.

Как уберечь ребенка от зависимости? К сожалению, нет абсолютного рецепта. Есть рекомендации, исполнение которых позволит снизить вероятность возникновения зависимости.

Профилактика компьютерной зависимости.

1. Родителям необходимо являть собой пример для своих детей, ведь они обучают их
2. жить так, как делают это сами. Если включенный в течение всего дня телевизор является фоном для времяпровождения членов семьи в квартире, если родители сами подолгу зависают в Интернете и социальных сетях или постоянно играют в компьютерные игры, то чего же ждать от детей?
3. Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером и т. п. Твердый запрет на то, что родители считают вредным для своих детей (причем не только в рассматриваемой области), — отнюдь не проявление жестокости с их стороны. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребенка, делают его простым и понятным: четко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.
4. Можно и даже нужно записать ребенка в кружок или секцию в соответствии с его интересами. Тогда, во-первых, у него будет оставаться меньше времени на компьютер и телевизор, во-вторых, он будет увлечен живым общением со сверстниками.
5. Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Его наградные листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.
6. Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку или игру всей семьей в лото, игры-загадки, шашки, шахматы, конструктор и пр.
7. Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребенком экскурсии по виртуальному зоопарку или установить полезные для развития программы. Главное, помнить, что все хорошо в меру.
Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования дошкольником компьютером или планшетом:
 - продолжительность пребывания за компьютером (использования мобильного телефона, планшета, iPad и пр.) не должна **превышать 7 минут для детей 5-6 лет и 7-10 минут для детей 6 – 7 лет;**
 - не стоит допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще трех раз в неделю, более одного раза в течение дня, а также поздно вечером и непосредственно перед сном;
 - необходимо следить за тем, во что играет ребенок и какие фильмы он смотрит.
8. Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать “достаточно” – компьютер нужен папе.
9. Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который «не читал, но осуждаю».
10. В жизни ребенка должно быть как можно больше реальных событий: забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, общий со взрослыми досуг в будни и выходные, веселые приключения.

Успехов и удачи Вам в воспитании детей!