

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ.

Когда ребенок садится за компьютер, у него горят глаза от неподдельного увлечения и интереса. Он становится более собранным и внимательным, повышается объем запоминаемой информации, включается рассудочная деятельность, развивается мелкая моторика рук и глаз. Естественно, необходимо соблюдать правила работы за компьютером, дети должны знать о пользе и вреде, которые он приносит.

Когда ребенок начинает часами играть в компьютерные игры, родители бьют тревогу. Встречаются дети, которые готовы сбежать из дома, накинуться с ножом на родителей за то, что те хотели забрать компьютер. В самых тяжелых случаях помочь ребенку может уже только психиатр.

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.

Степени компьютерной зависимости:

1 степень – увлеченность на стадии освоения. свойственная после приобретения компьютера (новая забава). В этот период «застревание» за компьютером обычно не превышает 1 месяца, затем интерес идет на убыль. Вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую степень.

2-я степень – состояние возможной зависимости. Характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером более трех часов в день, снижением учебной мотивации, падением успеваемости (не всегда ощущается сразу). Наблюдаются повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и проч.

3-я степень – выраженная зависимость. В случае необходимости прервать игру ребенок нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, большую

часть времени проводить в игровых клубах или у друзей. Он становится неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Могут появиться пропуски уроков, обязательно – снижение успеваемости. Кроме того, для этой стадии характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером – полная. Есть опасность перехода в 4-ю стадию, если ребенок не получает помощи в течение длительного времени, а пребывание за компьютером превышает 10 часов в сутки.

4-я степень – клиническая зависимость. Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением), отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Ребенок начинает слышать голоса, команды, у него отсутствующий взгляд, потухший и пустой. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни. На данной стадии необходима помощь психиатра.

Профилактика компьютерной зависимости.

1. Введите четкий режим. «Общение» с компьютером для младшего школьника – 30-40 минут в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, переключайте внимание на другие занятия.
2. Постарайтесь приучить ребенка играть в интеллектуальные компьютерные игры. Замечено, что люди, предпочитающие жанр «стратегии» практически никогда не становятся компьютерными игроманами.
3. Поощряйте и хвалите ребенка. В компьютерных программах для детей заложено очень много поощрений, которые дети не слышат от большинства родителей. Похвала – один из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей. Не скупитесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми. К успехам в компьютерной игре относитесь ровно.
4. Родители – образец для подражания. Сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор, компьютер? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка.
5. Контролируйте разнообразную занятость ребенка (спортивные секции, кружки, широкие интересы). Приобщайте к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства. Придумайте и организуйте мероприятия для всей семьи: поход в театр, поездка за город, туристический поход и проч.