

Что нужно знать о компьютерной зависимости у детей



Причины компьютерной зависимости

Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современной жизни. Родители гордятся своим ребенком, когда он лучше их знает, как загрузить фотографии в социальные сети, как найти нужную информацию, отправить письмо по электронной почте. Но когда ребенок начинает часами играть в компьютерные игры, это вызывает тревогу. Специалисты выделяют причины компьютерной зависимости:

- отсутствует контроль со стороны родителей;
- ребенок не умеет самостоятельно организовывать свою игру;
- в семье существует дефицит общения, ребенок заменяет компьютером общение с близкими людьми;
- родители не осознают взросление ребенка и не меняют стиль общения с ним;
- ребенку дома не комфортно, у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
- ребенок замкнутый, его не принимают сверстники.

Уровни компьютерной зависимости

Обратите внимание! Низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах – главные причины компьютерной зависимости.

Педагог-психолог МАОУ Лицей № 1 (г. Кунгур Пермской области) Ульяна Дмитриева определила четыре уровня компьютерной зависимости:

- 1) увлеченность на стадии освоения;
- 2) состояние возможной зависимости;
- 3) выраженная зависимость;
- 4) клиническая зависимость.

Рассмотрим признаки каждого уровня.

Первый уровень – увлеченность на стадии освоения. Свойственна ребенку в первый месяц после того, как родители ему приобрели компьютер. Он овладевает новой забавой, осваивает неизвестный, но необычайно интересный предмет. В этот период «застывание» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес убывает. Вскоре временной режим нормализуется, возникают периодические паузы, которые вызывают другие занятия и увлечения. Если же из данной стадии ребенок не выходит, то компьютерная зависимость переходит во вторую стадию.

Второй уровень – состояние возможной зависимости. Характеризуется сильной погруженностью в игру. Ребенок пребывает за компьютером более трех часов в день, у него снижается учебная мотивация, падает успеваемость (не всегда ощущается сразу). Наблюдаются повышенный эмоциональный тонус во время игры, ребенок негативно реагирует на любые препятствия, которые мешают игре. Любимая тема общения – компьютерные игры. Круг общения сужается, иногда нарушается сон.

Третий уровень – выраженная зависимость. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, большую часть времени проводит в игровых клубах или у друзей.

Ребенок становится неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Может пропускать уроки. При этом обязательно снижается успеваемость. Кроме того, для этой стадии характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Интерес к общению угасает совсем, замена друзей компьютером – полная. Ребенок сидит за компьютером до 16–18 часов в сутки. Если он не получает помощи длительное время, есть опасность, что компьютерная зависимость перейдет в четвертую стадию.

Четвертый уровень – клиническая зависимость. На этом уровне возникают серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность – заторможенность или импульсивность,

истеричность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением, отсутствует эмоциональный и поведенческий самоконтроль. Ребенок начинает слышать голоса, команды, у него отсутствующий взгляд, потухший и пустой. Ребенок теряет аппетит и интерес к жизни.

Как определить, на какой стадии зависимости от компьютера находится ребенок

Когда ребенок играет за компьютером, надо обратиться к нему с просьбой. Например: «Помоги, пожалуйста, собрать рассыпавшиеся бусинки».

А. Если легко откликается на просьбу, помогает, переключается на другое дело – полная свобода от компьютера.

Б. Если ребенок откликается с 2-3-го раза, неохотно выполняет просьбу, недоволен, огрызается – первая стадия зависимости в пределах первого месяца, когда ребенок овладевает новой игрушкой, или начальный этап второй стадии.

В. Если ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает – это говорит о второй-третьей стадии зависимости.

Если ребенок вел себя по схеме **Б** или **В**, необходимо спустя время обратиться к нему с развернутой, аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги. Мне одной не справиться. Нужна твоя помощь! Пожалуйста, прервись». Если реакция аналогичная, у ребенка компьютерная зависимость, родителям необходимо обратиться за квалифицированной помощью.

Как проводить профилактику компьютерной зависимости

Обратите внимание! Психологи утверждают: чем раньше ребенок «подружится» с гаджетом, тем выше вероятность, что компьютер вытеснит реальный мир.

Чтобы избежать компьютерной зависимости у ребенка, родителям необходимо ввести четкий режим, поощрять и хвалить его, контролировать его занятость, быть самим примером для подражания.

Введите четкий распорядок дня. Выделите ребенку на «общение» с компьютером 30–40 минут в день. Старайтесь не поддаваться на его слезы,

капризы и жалобы. При этом реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, переключайте внимание на другие занятия.

Поощряйте и хвалите ребенка. В компьютерные программы для детей заложено очень много поощрений, которые дети не видят порой от своих родителей. Компьютер не устает хвалить ребенка, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность. Он позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки.

Взрослые же в отличие от компьютера часто относятся к промахам ребенка противоположным образом – раздражаются, срываются на крик. Поэтому важно не скупиться на похвалу даже за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми, замечать даже маленькие победы.

Контролируйте занятость ребенка. Приобщайте к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства. Придумывайте и организуйте мероприятия для всей семьи: поход в театр, поездку за город, туристический поход, театральные постановки, семейные праздники.

Будьте примером для подражания. Не нарушайте правила, которые сами установили для ребенка. Проанализируйте собственные зависимости – курение, алкоголь, телевизор, компьютер. Если взрослые смогли освободиться от своих зависимостей – это лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка.



© Материал из Справочной системы «Завуч».

Подробнее: <https://vip.izavuch.ru/#/document/189/786643/96b055fa-df20-43c0-8d5d-42e82b4437fd/?of=copy-c3a8bbe60c>