

Консультация для родителей «Как уберечь детей от компьютерной зависимости»

Подготовила:
воспитатель Струневская Татьяна Валентиновна

Компьютер — незаменимая составляющая нашей жизни, но при этом мы не всегда отдаем себе отчет в том, что очень часто мы буквально зависим от работоспособности этих дорогостоящих кусков цветного металла.

В настоящее время ни одно предприятие, ни одно учебное заведение не обходится без компьютерных технологий. С одной стороны, компьютер значительно облегчил жизнь, а с другой — человечество столкнулось с такой глобальной проблемой, как формирование зависимости от компьютерных игр и Интернета.

Признаки компьютерной зависимости:

Данные исследования проводили зарубежные психологи М. Шоттон, Ш. Текл и К. Янг.

Рассмотрим эти признаки:

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок выражает яркое нежелание делать это;
- если все же ребенка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;
- ребенок не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;
- ребенок просит приобретать все новые и новые игры;
- сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;
- прием пищи происходит без отрыва от компьютера;
- когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;
- происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;
- ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;
- он предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть.

Родителям, близким стоит насторожиться и принять соответственные меры, если их ребёнок:

- начал пить и есть, не отходя от компьютера;
- как только заходит в квартиру, сразу же направляется к компьютеру;
- находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
- угрожает, шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере.

Формирование компьютерной зависимости:

Формирование компьютерной зависимости происходит не мгновенно, а постепенно.

1. Стадия легкой увлеченности

Работая за компьютером, человек получает наслаждение, находит положительные эмоции. Однако эта стадия имеет свою специфику: деятельность за компьютером носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в занятиях на компьютере на данном этапе пока не сформирована.

2. Стадия увлеченности

Увеличивается время работы за компьютером, постоянное получение эмоционального удовольствия от компьютерной деятельности, расходование большего количества денег на компьютерную комплектацию, первые признаки социальной дезадаптации.

3. Стадия зависимости

Отмечается постоянное «злоупотребление» компьютерными играми, беседами в чатах, ICQ и другими видами деятельности за компьютером, несмотря на существующие проблемы социального и личного характера. Имеют место агрессивность, злобность, психомоторное возбуждение, рассеянное внимание, произвольные «печатающие движения» пальцев рук, встречается депрессивный синдром.

4. Стадия привязанности

Завершающая стадия компьютерной зависимости характеризуется угасанием компьютерной активности человека, смещением психологической составляющей индивидуума в сторону излечения. На данном этапе он держит дистанцию с компьютером, но оторваться от уже сформировавшейся и укоренившейся потребности в виртуальной действительности не в силах.

Несколько советов родителям:

Психологи советуют родителям придерживаться некоторых правил, которые помогают решить проблему зависимости ребёнка от компьютерных игр и интернет-зависимости.

1. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.

2. Не оскорбляйте своего ребенка и его круг общения.

3. Будьте другом и помощником своему ребенку. Позиция «Я — старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям.

4. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.

5. Не бойтесь показывать свои чувства ребёнку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.

6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует

торговаться с ребенком: «Сначала сделаешь что-то (выполнишь домашние обязанности, только потом можешь поиграть».

Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей?

Рекомендации:

1. Всегда нужно оговаривать время игры ребёнка на компьютере и точно сохранять эти рамки. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребёнка.
2. Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок научился общению с различными людьми.
3. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.
4. Необходимо привить ребёнку интерес к активным играм и физическим упражнениям.
5. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.
6. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребёнком, выбирать развивающие игры.
7. Нужно показывать ребёнку личный положительный пример.