Компьютерная зависимость у детей. Что делать?

Подготовила: Хохлова Т.А. – воспитатель

Современное поколение, которое социологи так и называют «говорящие на языке Интернета», не представляет себе и дня без использования гаджетов.

Многие волнения родителей по поводу сильной привязанности к технологиям совершенно напрасны. Ведь всемирная паутина дает массу возможностей для обучения и развития. Но одновременно с этим детские и подростковые психологи отмечают случаи, когда увлеченность технологиями не идет на пользу, а скорее начинает вредить ребенку. Как распознать зависимость и что делать дальше?

Психологи считают, что нездоровый интерес к Интернету можно назвать заболеванием в том случае, когда ребенка не интересуют другие аспекты жизни.

Проблема компьютерной зависимости у наших детей сегодня бьет все рекорды. Что подростки, что малыши – дети мгновенно погружаются в виртуальную реальность, вытесняющую обычную жизнь. Учитывая вред, который наносит «виртуал» и здоровью, и, особенно, психике ребенка, время использования ПК должно строго ограничиваться родителями. Подлежит контролю и информация, которую получает ребенок с экрана монитора.

Как распознать компьютерную зависимость у детей?

Опровергнуть или подтвердить наличие у ребенка этого заболевания можно только после консультации у психолога. Однако и в домашних условиях родители могут обратить внимание на явные симптомы зависимости.

Ребенок сидит за монитором более трех часов в день, не учитывая выполнение домашних заданий.

Подростку нужно, чтобы компьютер работал в фоновом режиме. Поэтому ребенок включает его сразу после пробуждения, возвращения с занятий.

Любые попытки взрослых ограничить время, проводимое за экраном, часто заканчиваются ссорами, скандалами и острыми конфликтами с подростком.

У школьников резко снижается количество социальных контактов, поскольку общение происходит в мессенджерах, соцсетях.

Дети не способны занять себя в отсутствие гаджетов. Настольные игры, книги и другие развлечения им попросту не интересны.

Зачастую ребенок пренебрегает домашними обязанностями, уроками в пользу еще одного сеанса игры.

Практически все взаимодействие со сверстниками сводится к обсуждению новинок игровой индустрии, компьютерной техники.

Основные типы компьютерной зависимости у детей

Перед тем как рассуждать о способах решения проблемы и выслушивать советы психологов, нужно понять, какой именно вид зависимости существует у вашего ребенка.

По мнению специалистов, нездоровое увлечение компьютером бывает двух основных типов:

- игровая зависимость у детей (кибераддикция) проявляется в нездоровом влечении к компьютерным игрушкам. Ребенок может часами сидеть за монитором, забывая про учебу и даже прием пищи.
- сетеголизм (зависимость от интернета) наблюдается у школьников, испытывающих сложности во взаимоотношениях с ровесниками. Ребенок проводит все свободное время (до 14-15 часов в сутки) на форумах, в чатах и соцсетях. Он общается, скачивает музыку и фильмы, заводит виртуальные знакомства. Явные признаки – постоянная проверка электронной почты, неодолимое желание выйти в сеть с компьютера, планшета или телефона.

Чем опасна компьютерная зависимость для детского здоровья?

Самое очевидное последствие постоянного пребывания за монитором – это нарушение зрения. По данным Министерства здравоохранения РФ, среди сегодняшних подростков широко распространен «компьютерный зрительный синдром», среди симптомов которого – резь в глазах, слезоточивость и постоянные головные боли.

Однако проблем со здоровьем из-за компьютера возникает гораздо больше. По мнению авторитетного английского психолога Эрика Сигмана, компьютерная зависимость у детей может вызвать:

- ✓ ожирение, поскольку дети, уставившись в экран, не гуляют, не играют, а механически поедают то, что лежит у них в тарелке;
- ✓ ослабление иммунитета, а значит, подверженность простудным и инфекционным заболеваниям;
- ✓ проблемы с памятью, концентрацией внимания, и, как следствие, трудности с учебой;
- ✓ бессонницу;
- ✓ аутизм

Многие компьютерные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, а также влияют на формирование личности ребенка. Игры отличаются по жанру и содержанию. Игры с простой графикой и звуком менее опасны, они не могут вызвать длительной привязанности. Но есть ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности очень велико и надолго удерживает внимание играющего. Большой вред представляют игры, сюжет которых основан на насилии. Такие игры отрицательно сказываются на психике ребенка и становятся причиной его агрессивности. Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребенка, у него накапливается усталость, появляется нервное напряжение. Общение с компьютером подменяет живое общение, вследствие чего личность ребёнка не развивается, а сидение за компьютером ухудшает зрение, кровообращение в области таза, вызывает проблемы с позвоночником.

В основе увлеченности компьютерными играми лежит потребность в получении удовольствия. В настоящее время выделяются два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, т.е. они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет хронических психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной.

Советы по избавлению от компьютерной зависимости

Не можете отучить детей от бесконечных игр и общения в соцсетях? Прежде всего, необходимо понять, что стало причиной появления этой вредной привычки. Среди ее источников – неуверенность в себе, сложные взаимоотношения с домочадцами, неумение выстроить отношения с одноклассниками. Родителям в подобных ситуациях необходимо поддержать ребенка и помочь разобраться с неприятностями.

Первый шаг – признать всей семьей существование зависимости и выработать меры по борьбе с ней. Сразу предупреждаем, что лечение сетеголизма и кибераддикции – долгий и очень кропотливый труд.

Не стесняйтесь обратиться к психологу или психотерапевту. Во-первых, специалист подтвердит или опровергнет ваши подозрения, во-вторых, он со стороны увидит ситуацию, выяснит причину зависимости и назначит лечение.

Не следует критиковать, ругать, а тем более физически наказывать детей. Подобные действия только усугубят проблему и отдалят ребенка от родителей, вынудив его еще больше замкнуться во внутреннем мире.

Сблизиться с детьми поможет неподдельный интерес к их увлечению. Это повысит доверие к взрослым, а значит, подростки с большей охотой станут делиться своими эмоциями и с большей вероятностью будут следовать родительским советам.

Пустоту, которая появится после отказа от игр, нужно заполнить другим увлечением. Это могут быть спортивные или творческие занятия, чтение книг, клуб по интересам.

Профилактика компьютерной зависимости

Теплые и дружественные отношения в семье являются основным способом предупреждения вредных привычек у ребенка. Вероятно, следующие советы специалистов покажутся простыми и банальными, однако их выполнение поможет вам не допустить превращения интереса к технике в настоящую зависимость.

Чтобы школьник не убегал в виртуальность за дружеской поддержкой, старайтесь проводить с ним больше времени, общайтесь на разные темы, обсуждайте проблемы, волнующие подрастающее поколение.

Если у ребенка заниженная самооценка, он застенчив, не уверен в себе, ищет одобрение и успешность в сети, хвалите его за любое «оффлайн-достижение».

Разнообразьте круг детских интересов: запишите школьника в спортивную секцию, танцевальную студию, художественный кружок, чаще ходите в театр, походы, привейте любовь к литературе. Идеальное решение – найти такое увлечение, которое заинтересует и вас, и ребенка.

Не следует поощрять детей за хорошие отметки, правильное поведение, выполнение домашних поручений лишним часом, проведенным за компьютером. Напротив, постарайтесь отучить от гаджетов, ограничивая время пребывания за монитором.

Профилактика зависимости бесполезна без положительного примера родителей. Поэтому и вам не стоит засиживаться за ноутбуком, пусть мамин или папин образ жизни подвигнет детей на большую активность.

Памятка

Выбирая компьютерную игру для ребенка, родитель должен задать себе несколько вопросов:

1. Что даст эта игра моему ребёнку?
2. Какие качества будет развивать в нём?
3. Не даст ли игра опасную информацию?
4. Не будет ли формировать негативный стиль поведения?

Но важно не только правильно выбрать игру, но и верно организовать игровую деятельность ребёнка с компьютером. Вот несколько правил, которые учёные рекомендуют соблюдать при организации игровой деятельности детей с компьютером:

- Не покупайте жестокие игры;
- Ребёнок может работать за компьютером не более 15 минут в день;
- Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня;
- В течении недели ребёнок может работать с компьютером не более трёх раз;
- Комната, в которой ребёнок работает за компьютером, должна быть хорошо освещена;
- Размер мебели (стол и стул) должен соответствовать росту ребёнка;
- Расстояние от глаз ребёнка до монитора должно составлять около 55-60 см;
- В процессе игры ребёнка на компьютере следите за его осанкой;
- После игры с компьютером сделайте зарядку для глаз, физминутку;
- Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.

Таким образом, можно сделать вывод, что рациональное применение компьютера может стать полезным средством развития ребёнка. Пусть компьютер для вас и вашего ребенка будет только хорошим другом.