

## **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 смысленными. 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 вождением 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 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?

*2. 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.*

*3. 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.*

*4. Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Его награды, листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.*

*5. Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку или игру всей семьей в лото, игры-загадки, шашки, шахматы, конструктор и пр.*

*6. 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.*

*7. Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования*

*дошкольником компьютером или планшетом:*

- продолжительность пребывания за компьютером (использования мобильного телефона, планшета, айпода и пр.) не должна **превышать 10 минут для детей 5 лет и 15–20 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!***