"Как уберечь ребенка от зависимостей?"

Компьютер - друг или враг?

Сегодня одним из популярных занятий подростка в свободное время стали компьютерные игры и «зависание» в Интернете. Нужно признать, что компьютер - наше настоящее и будущее. Безусловные плюсы современной компьютеризации - это развитие у детей важнейших операций мышления: обобщения и классификации, улучшение памяти и внимания. Компьютерные игры развивают и детский интеллект, и зрительно-моторную координацию. Интернет предлагает образовательный и полезный опыт, делает содержание усваиваемого материала значимым и ярким, что не только ускоряет запоминание, но и делает его осмысленным и долговременным. Многим родителям знакома проблема, как усадить школьника за домашние уроки. А на компьютере серьезные занятия выполняются с удовольствием, приобретают элемент игры. Работа на нем обучает детей новому более простому способу получения и обработки информации. Таким образом, тот интерес, который вызывают занятия на компьютере, лежит в основе формирования познавательной мотивации, множества интеллектуальных навыков.

Но родители должны понимать, что все должно быть в разумных пределах, иначе «плюсы» начнут превращаться в «минусы».

В Европе все чаще говорят о негативном воздействии компьютерных игр на психику ребенка. Бесконтрольное пользование Интернетом и чрезмерное увлечение компьютерными играми может привести к компьютерной и игровой зависимости, полному нарушению социальных связей, которое выражается в том, что дети не умеют и боятся общаться друг с другом, они отделяют себя от реального мира и уходят в свой - виртуальный. В виртуальном компьютерном мире легко можно стать кем угодно. Для этого не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, не нужно скрывать агрессию. Достаточно только «загрузить» игру. И всего-то надо иметь компьютер и сотню рублей на новую игру. А если компьютер подключен к Интернету, то возможности становятся и вовсе безграничными. К сожалению, и проблемы тоже… С одной стороны, виртуальный мир предоставляет огромные возможности, сегодня он оказался, по сути, главным источником информации.

Но, информационное воздействие Интернета может нанести непоправимый вред ребенку, т. к. в компьютерной сети невозможно отследить качество и содержание информации, поступающей и обновляющейся ежесекундно. Родители должны знать, что существуют сайты, посвященные порнографии, пиротехнике, суициду, обсуждению действий тех или иных наркотиков. Статистика говорит, что 9 из 10 детей в возрасте до 15 лет столкнулись с порнографией в сети, около 17% регулярно заглядывают на запретные сайты, примерно 5,5% готовы претворить увиденное там в жизнь, 4,8% в сети познакомились с сектантским проповедничеством, мистическими и

изотерическими практиками, магией и шаманством. Доверчивые, со слабой психикой и высокой внушаемостью, не чувствующие никакой опасности, дети подвергаются угрозе социальной и личностной дезадаптации.

Современные дети часто посещают нежелательные сайты, ввязываются в общение с незнакомыми людьми, когда пользуются компьютером дома в отсутствие родителей. Особенно если отношения с родителями отчужденные, и ребенок чувствует себя одиноким, он, не задумываясь, доверяется любому злоумышленнику, представляющемуся ему благосклонным и симпатизирующим собеседником. К сожалению, реальная встреча с таким «доброжелателем» может закончиться трагедией.

С другой стороны, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни – компьютерной зависимости. К сожалению, больше всего подвержены этому недугу именно подростки. Компьютерная зависимость – проблема, с которой пытаются бороться во всем мире. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. А в России врачи занимаются игроманами последние 7-8 лет. И с каждым годом проблема становится острее. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры, посещают интернет-кафе и игровые клубы. Производство игр для компьютеров и телефонов – это мощная индустрия, и, к сожалению, наши дети неизбежно попадают в ее сети.

Почему формируется компьютерная зависимость?

Первое и необходимое условие формирования любой зависимости – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным, либо стремиться «уйти». А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру… В компьютерной игре человек может одновременно и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребенку взрослые.

Второе условие формирования игровой зависимости – удовольствие. Во время игры происходит выброс адреналина. А если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости - эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость. Поэтому именно дети, которым в жизни недостает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютера.

Причем, компьютерная зависимость формируется очень быстро (достаточно полтора-два месяца!) и в дальнейшем оказывает огромное влияние на развитие личности, особенно детской.

Но, возникает вполне адекватный вопрос: Почему одни становятся игроманами, а другие – нет? И ответ заключается в том, что нет одинаковых людей. Всё зависит от особенностей характера человека. Психологи выделяют два типа людей: экстерналов и интерналов.

Экстерналы - фаталисты, они считают, что в жизни от них ничего не зависит, всем управляет судьба, в их неудачах виноваты обстоятельства или другие люди. Интерналы склонны действовать, они более оптимистичны, решительны, трудолюбивы. Развитию компьютерной зависимости подвержены экстерналы и подростки с заниженной самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться.

Подумайте, кого ваш ребенок обвиняет в неудачах?

Высокая степень внушаемости подростка, его готовность подчиниться чужой воле. Обычно в сети компьютерных «стрелялок» попадают подростки, которым не хватает самостоятельности, которые испытывают трудности в принятии решений, готовы подчиниться сильному лидеру. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критический взгляд. Это лучшая профилактика игровой зависимости.

Разумеется, не каждый подросток, заходящий в интернет, становится зависимым. Существует несколько факторов риска, каждый из которых может «запустить» зависимость. В основном они схожи с факторами риска зависимости подростка от алкоголя или наркотиков.

Главные факторы – наследственная склонность к формированию зависимостей, неблагополучная ситуация в семье, когда ребенку уделяется слишком мало или, напротив, слишком много внимания родителей и отрицательное влияние сверстников.

Все мы, наверное, играли в компьютерные игры или пробовали вытащить мягкую игрушку из автомата. Но почему одни становятся игроманами, а другие – нет? Во многом это зависит от особенностей характера человека.

В группу риска попадают:

1.Подростки, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других или коварное стечение обстоятельств. Мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем. Не прикладывают усилия для достижения цели или бросают начатое дело на полпути. Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.

2.Подростки с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег. Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным.

3.Подростки с высокой степенью внушаемости (т.е. готовностью подчиниться чужой воле), подростки, которым не хватает самостоятельности, решительности. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.

4.Если ребенок не контактен, у него мало друзей, часто бывает одинок. Такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.

5.Дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать их потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать их таланты и способности.

Давайте рассмотрим симптомы зависимости.

Признаки зависимости.

«Если ребенок успевает в школе, у него хорошее настроение и нет отклонений в поведении – причин для беспокойства нет», — говорит психиатр.

Если же наблюдаются некоторые из перечисленных признаков – стоит волноваться:

- увеличение интервала времени, проводимого за компьютером;
- потеря интереса к происходящему вокруг,
- нарушения сна,
- часты резкие перепады настроения,
- неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер - вплоть до скандала,
- у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;
- ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;
- во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
- ребенок становится более агрессивным;
- трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер;
- обсуждает компьютерные проблемы со всеми, хотя бы немного сведущими в этой области людьми.

Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

Уберечь детей от интернетзависимости можно, если выполнить несколько простых условий.

Важный момент: эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши.

Находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.

Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. Родители должны быть немного впереди собственного ребенка в области освоения интернета. Нужно самим показать ребенку все возможности сети - и не только игры и социальные сети.

Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-нибудь интерес. Обязательно заботьтесь о том, чтобы зарядить ребенка хорошими новыми впечатлениями, запастись приятными воспоминаниями о путешествии или походе в театр, на природу.

Чтобы ваш ребёнок не стал зависим от Интернета, прежде всего, следует обратить внимание на особенности поведения вашего ребенка.

Из-за чрезмерных требований, больших нагрузок или в силу иных внешних причин может нарушаться так называемая адаптация ребенка в обществе. А социально дезадаптированные дети более склонны к Интернет - зависимости. Виртуальный мир более богат возможностями для общения, чем реальный, где часто приходится идти на компромисс. В сети же можно выстроить свой собственный мир, где не нужно будет приспосабливаться и который будет максимально интересен конкретному ребенку. Для застенчивых детей это может стать мостом на пути повышения их самооценки, раскрепощения. Поэтому, если ваш ребенок замкнут, плохо идет на контакт с другими людьми, меланхоличен, то следует внимательно следить за «дозировкой» Интернета, чтобы последний из средства становления и развития личности не превратился в манию.

Симптомы Интернет - зависимости проявляются в том, что ребенок ведет себя тихо в ожидании подключения к сети, его тяжело заставить отойти от компьютера, он раздражается, если в связи с какими-либо причинами подключиться к Интернету нельзя, даже может впадать по этому поводу в депрессию. Для таких детей, в отличие от Интернет - независимых, стираются границы реального и виртуального миров, причем последний становится более важным. Дети, не страдающие Интернет - зависимостью, легко могут отвлекаться на другие дела или по просьбе отойти от экрана монитора.

Все познается в сравнении. Поэтому задайтесь такими вопросами, как время, проведенное в Интернете, влияет на успехи в учебе, взаимоотношения со сверстниками и родными, сколько времени ребенок тратит на Сеть.

Ведь навязчивое желание использовать Интернет для общения или иной самореализации, может быть отголоском других проблем: заниженная самооценка, депрессия. Разобравшись с причинами, вызывающими зависимость и решив их, сама зависимость может сойти на нет.

Запрещать пользоваться Интернетом не стоит. Запретный плод – сладок. Интернет настолько прочно вошел в нашу жизнь, что является неотъемлемой и важной частью как нашей общественной жизни, так и ребенка. Зато можно и нужно установить «Внутрисемейные правила использования Интернета», куда включить такие ограничения, как количество времени, затраченное на Сеть, табу на подключение до выполнения работы по дому, ограничения на посещение подозрительных ресурсов или ресурсов, устанавливающих возрастной ценз.

Главное – это равновесие. Поощряйте ребенка на общение с другими детьми на улице, принимайте участие в организации его досуга. Даже если у ребенка возникают трудности в общении со сверстниками, никто не мешает провести специальный тренинг. Предложите посещать кружки и секции. Там собираются дети с одинаковыми интересами и им легче находить общий язык.

Осуществляйте негласный контроль за своими детьми. Есть, конечно, специальные программы, которые ограничивают доступ к сети Интернет. Но сообразительный ребенок может и догадаться, как отключить эту службу. Поэтому лучше всего развивать в ребенке чувство ответственности, самоконтроль, дисциплину. Пусть это станет вашей конечной целью. Тем более, что подобные качества часто выступают серьезными помощниками во взрослой жизни. Следите за соблюдением баланса между временем, проводимым в сети и вне ее.

В современном мире с компьютером связано очень многое. Поэтому, подросток, не знакомый с компьютерными технологиями, легко может стать среди сверстников настоящим изгоем. Поэтому родителям в своем отношении к компьютерным увлечениям их детей необходимо найти «золотую середину». И помните, что Интернет сам по себе – ни добро, ни зло. Это всего лишь неотъемлемая часть окружающего мира, который становится все более и более цифровым.