О проблемах компьютерной зависимости детей и подростков

Многие родители задаются вопросом «Как отвлечь детей от телевизора и компьютера и вовлечь их в более продуктивную и полезную деятельность?»

Проблема заключается в том, что дети просто не могут найти ничего такого, что так их поглощало бы, как красочный мир телевидения, компьютерных игр, различных сайтов. Разница между детьми, которые сидят дома весь день у компьютера, и теми, кто дома не сидит, заключается в том, как они к этому привыкли. Если ребенок вырос, опираясь на электронные развлечения и веселья, то уже невозможно ожидать, что он будет испытывать удовольствие от игры в мяч на открытом воздухе. Родители должны настоятельно поощрять полезную для здоровья активность с самого раннего возраста, так, чтобы к подростковому возрасту для них это стало привычкой, и они автоматически предпочитали такой вид времяпровождения любым электронным средствам развлечения.

Детям рано или поздно придётся изучать компьютер, программы и работать с ними. С помощью Интернета дети могут узнавать множество полезной и интересной информации, занявшись самообучением. Однако когда дети используют компьютер не по этим назначениям – это уже становится серьезной проблемой, и зачастую родители замечают это слишком поздно. Это происходит, когда простое увлечение перерастаем в компьютерную зависимость, которая может быть в форме:

Игровой зависимости (кибераддикция) – зависимость от компьютерных игр. Некоторые игры персонализированы, то есть человек играет от лица конкретного героя, наращивая могущество, завоёвывая города, приобретая сверхспособности. В этом случае можно говорить о ролевой зависимости. В других играх как такового персонажа нет, но суть игры – в наборе очков, получении выигрыша. В этом случае зависимость неролевая.

Сетевой зависимости (сетеголизм). Это зависимость ребенка от Интернета, которая может проявляться в разных формах, но в глобальном смысле суть одна – человек не мыслит своей жизни без выхода в Сеть. Просиживание времени в социальных сетях, чатах, за прослушиванием музыки – это варианты сетевой зависимости. Даже безобидный интернет-сёрфинг – это вид сетевой зависимости, ведь человек тратит уйму времени на просмотр и чтение совершенно не нужной информации, переходя со ссылки на ссылку.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

- недостаток общения со сверстниками;

- недостаток внимания со стороны родителей;

- неуверенность в себе и своих силах; застенчивость, комплексы и трудности в общении;

- склонность к быстрому « впитыванию» всего нового, интересного;

- желание ребёнка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;

- отсутствие у ребёнка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером;

- формирование компьютерной зависимости ребёнка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

Опасности компьютерной зависимости:

- компьютер становится главным объектом для общения. На первых порах он может компенсировать ребёнку дефицит общения, затем виртуальное общение может полностью заменить реальное;

- в процессе игр ребёнок теряет контроль за временем;

- ребёнок может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм;

- вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребёнка, что в реальной жизни всё так же просто, можно «заново начать игру»;

- многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу;

- дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, всё чаще проявляется эмоциональная незрелость, безответственность;

- компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая, как то: курение, приём наркотиков и алкоголя, игра на деньги;

- ребёнок начинает пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Возникают депрессии при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план, могут наблюдаться проблемы с учёбой.

Больше всего зависимость развивается у тех детей, чьи родители редко бывают дома, и не интересуются жизнедеятельностью и интересами ребенка.

Подсознательно ребенок выбирает именно те игры, которые в большей мере отражают его подавленные потребности.

Стратегические – ребенку не хватает структурированности. В потенциале у него имеются лидерские качества. Позитивный «заменитель» компьютерных стратегий – шахматы, конструирование («стратеги» легче всего избавляются от тяги к компьютеру).

Спортивные – подавлена деятельность. Если малыш гоняет виртуальную шайбу или мяч (командные игры), у него велика потребность быть частью значимой для него группы сверстников. Переключать внимание ребенка на реальные спортивные забавы.

«Стрелялки», ужасы – непрожитая агрессия или подавленная сексуальность. Агрессия – одна из эмоций, необходимых для выживания вида. Такому ребенку нужно больше двигаться, ему необходимы тактильные контакты (объятия, массаж) со своими родителями.

В последнее время большое количество подростков с головой уходят в «сеть», а именно в игру «Синий кит», которая является очередной суицидальной игрой, которая доводит подростков до самоубийства. После неоднократных суицидальных попыток среди подростков социальная сеть «ВКонтакте» заблокировала группу, однако неизвестные создатели опасной игры переместились в Инстаграм.

«Синий кит» - группа смерти, которая предлагает подросткам выполнить 50 заданий. Одно из них - нарисовать лезвием на венах руки синего кита и выложить снимки в сеть. Последнее задание в итоге – покончить с собой, иначе администраторы группы угрожают убить близких ребенка.

Несмотря на все усилия администрации сайтов эффективно бороться с игрой никак не получается. Сайт блокирует сотни тысяч подозрительных групп и аккаунтов, а случаи вовлечения подростков в смертельную игру все равно фиксируются. Все «группы смерти» являются закрытыми, а общение участников с кураторами происходит в режиме личной переписки. То есть администраторы сайта просто не видят поводов для блокировки таких страниц. Тем более что блокировка проходит в автоматическом режиме.

Когда нужно бить тревогу? Признаки компьютерной зависимости.

Компьютерной зависимости подвержены и дети, и взрослые, однако у детей зависимость формируется значительно быстрее. Чем раньше ребёнок познакомился с компьютером, тем более вероятно, что компьютер будет вытеснять реальную жизнь. Распознать зависимость у ребёнка можно по следующим признакам.

Ребёнок не может использовать компьютер в рамках установленных границ. Даже если есть предварительная договорённость, он не может вовремя оторваться от компьютера, а попытки навести порядок и отстранить его от компьютера заканчиваются истерикой.

Ребёнок не выполняет порученные ему домашние дела. Обычно у детей всегда есть обязанности по дому: помыть посуду, прибрать свои вещи, погулять с собакой. Зависимый ребёнок не может планировать своё время и пропускает домашнюю работу, засиживаясь за компьютером.

Побыть за компьютером становится более предпочтительным занятием, нежели пообщаться с близкими или друзьями. Даже семейные праздники и походы в гости не становятся исключением.

Даже естественные нужды не могут заставить ребёнка отвлечься от сети, поэтому он не расстаётся с телефоном/планшетом ни за едой, ни в ванне.

Ребёнок постоянно находится в поиске устройств, с которых можно выйти в сеть или поиграть. Если забрать у него планшет или компьютер – он тут же возьмёт в руки телефон.

Ребёнок общается преимущественно в сети, постоянно заводит там новые знакомства, которые так и остаются в виртуальном мире. Даже с реальными знакомыми (одноклассниками, друзьями) ребёнок предпочитает общаться в интернете.

Ребёнок пренебрегает учёбой: не выполняет домашние задания, становится рассеянным, неряшливым, снижается успеваемость.

Лишение компьютера вызывает «ломку»: ребёнок становится агрессивным, раздражительным.

В отсутствие компьютера ребёнок не знает, чем себя занять, его ничем невозможно заинтересовать.

Ребёнок не посвящает вас в то, чем он занимается в сети. Любые расспросы вызывают негативную реакцию.

Присмотритесь к поведению ребенка, обратите внимание на то, ведет ли ребенок ночную жизнь, просыпается ли слишком рано по утрам.

Компьютерная и интернет зависимость у детей и подростков это бич нашего времени. И, по мнению специалистов, со временем проблема будет только усугубляться. Компьютер сегодня выполняет множество функций и полностью ограничить ребенка от его использования нельзя. Но, можно попытаться минимизировать негативные моменты при его использовании.

Профилактика компьютерной зависимости заключается в том, чтобы донести до сознания ребенка то, что компьютер - это не альтернативная реальность, а средство обучения, поиска информации. Важно не давить на ребенка и не ограничивать его в использовании компьютера, а найти замену такому времяпрепровождению. Занятия спортом или творчеством это отличная альтернатива компьютеру и интернету.

Первый шаг к успеху начинается с контроля над действиями ребенка. Нельзя думать, что рано или поздно ребенок сам откажется от компьютерных игр. Во избежание конфликтных ситуаций, время игр должно быть заранее согласовано с ребенком. А поскольку он начнет выпрашивать дополнительное время для игр, то этим соглашением можно оперировать.

Психологи утверждают, что в возрасте до 7 лет, за компьютером можно проводить время не более 20 минут, два раза в день. До 10 лет время увеличивается до получаса. До 15 лет – один час. Выбирая игры, надо учитывать соответствие с возрастом. А когда время игрового сеанса заканчивается, ребенок не должен сидеть без дела. Самая большая ошибка родителей, предлагать некую награду в виде игр за компьютером, за выполнение какого-нибудь поручения.

Нельзя резко запрещать ребенку играть за компьютером, тем более, если он уже зависим от него. Все шаги должны быть последовательны.

По мнению специалистов, компьютерная зависимость – временная, но ждать когда она закончится не стоит. Опасность состоит даже не в том, сколько проводит ребенок за компьютером, а что он читает и в какие игры играет. Многие развлечения несут вред детской психике.

Каждый родитель должен понимать, что удобство, которое им создают дети, играя часами в компьютерные игры, не отвлекая их домашних дел или посиделок с друзьями, приводит к настоящей зависимости. У зависимых родителей от компьютера вырастают такие же дети - это целая эпидемия современных молодых родителей.

Уважаемые родители! **Находите время для общения с ребенком.** 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 ребенком – 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 ребенка 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.

Родители, помните, что Вы играете большую роль в формировании интересов Ваших детей!