

Компьютерная зависимость

В наш век информационных технологий представить жизнь современного человека без применения компьютера очень сложно. Но в последние 7 – 8 лет очень часто приходится слышать о таком явлении нашей жизни как компьютерная зависимость. Изучением влияния компьютера на человека занимаются медики, педагоги, психологи и очень часто приходится слышать о негативном влиянии компьютера, особенно на подрастающее поколение. Многие специалисты считают что до 11 лет ребёнку вообще следует избегать общения с компьютером и его модификациями (игровыми приставками). Сегодня мы с Вами попытаемся разобраться с чем же связана такая позиция.

Причины возникновения компьютерной зависимости.

1. Отсутствие навыков самоконтроля. Ребёнок не может самостоятельно контролировать свои эмоции, не может наметить перспективу, просчитать ситуацию.
2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребёнка. Ребёнок не умеет ставить перед собой цель и добиваться её реализации.
3. Ребёнок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её, не ощущает потребности трудиться во имя близких.
4. Ребёнок не приучен к самостоятельности, он не умеет советоваться, слышать и слушать советы окружающих.
5. Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.
6. Дефицит общения в семье. Стремление заменить компьютером общение с близкими, недостаток положительных эмоций.
7. Ребёнок не умеет решать простейшие жизненные задачи.
8. Стремление к счастью, через создание своего мира, или уход в игровую ситуацию.
9. Сильное воспитание основанное на подавлении личности ребёнка, воспитание ведомой личности, которая всё равно не умеет подчиняться и слушаться.
10. Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.
11. Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
12. Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
13. Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.
14. Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.
15. Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение самостоятельно организовывать свой досуг.

Зависим ли Ваш ребёнок от компьютера?

Простейший способ проверить степень зависимости ребёнка от компьютера – обратиться к ребёнку увлечённому компьютерной игрой с просьбой

1. уровень - « Помогите мне, пожалуйста, сделать»

Способы реагирования:

А) ребёнок охотно откликается на просьбу, помогает, может отвлечься на другое дело и забыть о компьютере, что свидетельствует о свободе от компьютера на момент тестирования.

Б) ребёнок откликается со второго, третьего раза, неохотно выполняет просьбу, огрызается. Такая реакция может наблюдаться на 1 стадии зависимости при освоении компьютера и в начале 2 стадии.

В) ребёнок не откликается на просьбу, игру не прерывает – такое поведение свойственно для 2 – 3 стадии.

2. уровень – если ребёнок вёл себя по схеме Б или В, необходимо через некоторое время, например на следующий день обратиться к ребёнку с аргументированной просьбой «...Помогите мне, пожалуйста, Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста прерви своё занятие и помоги мне.» Если реакция будет аналогичной, то можно сделать вывод о наличии у ребёнка зависимости и необходимости оказания ему помощи.

Симптомы компьютерной зависимости:

1. У ребёнка наблюдается покраснение глаз, бледность, тошнота и головокружение, вплоть до предобморочного состояния.
2. Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
3. Начались проблемы с учёбой, выполнением домашних обязанностей.
4. Появились проблемы в общении, частые конфликты, неумение пользоваться компьютером осуждается.
5. перевозбуждение, излишняя эмоциональность при работе за компьютером, в общении с окружающими.

6. Снижение работоспособности, нарушение концентрации внимания, когда ребёнку трудно усидеть на месте или заниматься чем - то одним.
7. Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерных играх и Интернете.
8. Потливость, может быть признаком не только повышенной тревожности, но и виртуальной перегрузки.
9. Перегрузка суставов кистей рук, онемение пальцев, ощущение, что в подушечках бегают мурашки.
10. Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, не откликается на просьбы.
11. Расходуется значительные суммы денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения и игр, а также модернизацию компьютера. Требует этого от Вас.
12. Пренебрегает своими физиологическими потребностями: здоровьем, гигиеной, сном, питанием в пользу проведения большего количества времени за компьютером.

Увлечение или зависимость?

Специалисты – психологи делят отношения ребёнка с компьютером на 4 стадии:

1. *стадия – увлечение на фоне освоения* - Свойственна ребёнку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоением неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период застревание за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идёт на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем - то более интересным. Если выхода на данной стадии не происходит, то возможен переход на следующую ступень.
2. *состояние возможной зависимости* – сильная погружённость в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение школьной мотивации и успеваемости, повышенный эмоциональный тонус вовремя игры, негативная реакция на любые вмешательства извне, сужение круга и тем общения до компьютерных игр, иногда нарушение сна.
3. *выраженная зависимость* – потеря самоконтроля, эмоциональная неустойчивость, нервозность в случае необходимости прервать игру, бурная реакция на вмешательство или её полное отсутствие, много времени проводит за компьютером или в игровых залах. Возможна неряшливость, безразличие ко всему, кроме компьютера, пропуски в школе, обязательно – снижение успеваемости. Полная замена друзей компьютером, рассеянность, повышенная тревожность и возбудимость. может проводить за компьютером более 10 часов.
4. *клиническая зависимость* – необходима помощь психиатра. Наблюдается неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность), резкая смена настроения, отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля, слышание голосов, потухший взгляд, потеря аппетита и интереса к жизни, необходимость лечения.

Последствия неограниченного пребывания за компьютером.

1. Общение с компьютером подменяет живое общение и учит отдавать команды и проверять их исполнение, так как машина безропотно выполняет повеления человека. Личность ребёнка при этом не развивается. Создаётся иллюзия общения.

2. Любой эмоциональный дискомфорт устраняется с помощью погружения в компьютерные игры, Интернет, сайты, ребёнок не учится никаким другим способам решения проблем – формируется эмоциональная зависимость от компьютера и инфантильный стиль отношения к проблемам.

3. Сидение за компьютером ухудшает зрение. Глаза страдают от нечёткой картинки, плохого света, бликов, необходимости долго смотреть в одну точку. Глазные мышцы устают, теряют эластичность, со временем отказываются работать как раньше. Если в возрасте 14 – 15 лет ребёнок проводит ежедневно за компьютером более 2 часов без перерыва, **потеря зрения на диоптрию в год** ему гарантирована. Изначально человеческий глаз привык воспринимать преломлённый свет: читая с листа, мы видим отражённые буквы. Однако, работая с монитором, мы смотрим на сам источник света, а не на его отражение. Часто изображение на дисплее дрожащее и мелькающее, что создаёт дополнительную нагрузку на органы зрения. Долгое нахождение перед экраном, напрягает глаза, так как они расслабляются только тогда, когда мы смотрим вдаль.

4. Из – за неудобного стола и стула, работающий на компьютере, со временем может заработать сколиоз. От долгого сидения нарушается кровообращение в области таза, что может привести к ожирению и другим заболеваниям.

5. При длительной работе за компьютером может развиваться шейный остеохондроз, так как страдают мышцы шеи, плечевого пояса спины и позвоночника.

6. Нагрузка приходится также на ноги: сидячая работа ведёт к застою крови. Увлечение компьютером снижает двигательную активность, которая и без компьютера очень низкая у современных детей. Поэтому необходимо обязательно делать гимнастику стоя, включив в неё упражнения для ног – ходьбу на месте, приседания, встряхивания ногами.

7. Игры на компьютере сопровождаются сильным нервным напряжением, поскольку требуют быстрой ответной реакции. Кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребёнка утомление. Работая за компьютером, он испытывает своеобразный эмоциональный стресс.

8. Пристрастие 9 – 10 летних детей пусть даже к развивающим и обучающим играм может замедлить развитие ребёнка, подавить интерес к играм вне компьютера, не способствует повышению концентрации внимания и развитию воображения.

9. С семилетнего возраста у мальчиков возрастает интерес к различного рода «стрелялкам», где герои «мочат» друг друга. Сторонники таких игр утверждают, что это даёт ребёнку и острые ощущения, и возможность проверить себя на силу и ловкость, а также способ нейтрализовать агрессию. Но практика показывает, что жестокие игры в качестве развлечений, пагубно влияют на неокрепшую детскую психику. Это относится не только к младшим школьникам, но и к подросткам.

Правила техники безопасности при работе за компьютером.

1. Глазам, работающего за компьютером помогут очки с перфорацией – это своего рода тренажёр для глаз. Их необходимо надевать каждый час работы за компьютером на 5 -7 минут. Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз. Каждый час работы на компьютере для ребёнка должен чередоваться с 15 минутным перерывом.

2. Необходимо научиться правильно держать «мышку» не зажимая, не сдавливая её руками, поскольку это может вызвать запястный синдром (сильную боль, тяжесть в руках, онемение или дрожание пальцев). Полезны раздельная клавиатура и широкий стол, позволяющий рукам располагаться на нём, а не свешиваться, что вызывает усталость и напряжение в мышцах.

3. Регулярная влажная уборка – не прихоть чересчур аккуратной домохозяйки, а острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.

4. Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.

5. Работающий за компьютером должен знать, что существует необъяснимое огромное желание перекусывать во время работы за компьютером, а поскольку удобнее всего в этом случае обходиться бутербродами, то компьютероманы подвержены болезням желудочно - кишечного тракта и ожирению.

6. Обращать внимание на технические характеристики монитора во время покупки компьютера. Не покупать для детей компьютеры устаревших моделей, лучше подождать с покупкой, но приобрести современную модель.

7. Монитор должен находиться в 60 -70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.

8. После работы за компьютером желательно умыться холодной водой, чтобы смыть с кожи осевшие на ней пылинки.

9. Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.

10. Для детей 7 – 12 лет компьютерная норма – 30 минут в день.

11. 12 – 14 – летние могут проводить за компьютером 1 час в день.

12. От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.

13. Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день.

14. Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садиться ни на какое количество времени.

Цензура компьютерных игр.

Просмотр взрослыми компьютерных игр – вещь совершенно необходимая, и кроме Вас для Вашего ребёнка никто этого не сделает. Каждая игра, попадающая в руки ребёнка, сначала должна быть пройдена взрослыми. Вникните в её содержание. Задайте себе вопросы:

Что даст эта игра моему ребёнку?

Какие качества личности будет развивать в нём?

Не способствует ли она развитию слабых сторон личности?

Не даст ли опасную информацию?

Не будет ли формировать агрессивный стиль поведения?

• Игра должна развивать

- Не должна содержать бранных слов и выражений
- Не должна формировать циничное отношение к происходящему вокруг
- Не должна содержать агрессивную информацию
- Не должна вызывать привыкания к боли, драматичным ситуациям
- Не должна учить противозаконным вещам
- Не должна искажать внешний облик человека
- Не должна содержать иллюстраций сексуального характера.

Оптимальный вариант – когда ребёнку остаётся мало времени на компьютерные игры, так как он занимается в секциях и кружках.

Аналогичной цензуре должны подвергаться фильмы и мультфильмы, которые смотрит Ваш ребёнок, так как агрессия, негативная информация, чувство страха от просмотра фильмов - ужасов также вредны для детской психики.

Компьютерные игры – союзники.

Однако компьютерные игры могут быть и союзниками родителей, так как они могут развивать личность ребёнка, а именно:

- Быстроту реакции;
- Мелкую моторику рук;
- Визуальное восприятие объектов в комплексе;
- Способствуют развитию памяти и внимания;
- Учат логически мыслить;
- Развивают зрительно – моторную координацию;
- Обучают ребёнка приемам классификации, анализа и обобщения;
- Способствуют нахождению нестандартных решений в сложной ситуации;
- Ребёнок учится ставить перед собой цель и добиваться её реализации;
- Совершенствуют интеллектуальные навыки ребёнка;
- У логических игр есть и регулирующая функция: ребёнок не может долго выдерживать умственное напряжение, он устаёт и сам требует отдыха.

Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

1. Семейный компьютер должен быть установлен в гостиной или другой общей зоне, но ни в коем случае не в комнате ребёнка. Таким образом у ребёнка будет меньше соблазнов нарушить запрет.

2. Ознакомить ребёнка с временными нормами работы на компьютере.

3. Контролировать внеучебную занятость ребёнка (кружки, секции).

4. Приобщать к выполнению домашних обязанностей.

5. Культивировать совместные мероприятия в семье.

6. Ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе его дел.

7. Знать с кем общается Ваш ребёнок, приглашать его друзей к Вам домой.

8. Знать где Ваш ребёнок проводит свободное время.

9. Учить ребёнка правилам общения с окружающими, расширять его кругозор.

10. Научить ребёнка способам совладания с отрицательными эмоциями, выхода из стрессовых ситуаций.

11. Осуществлять контроль и цензуру компьютерных игр и программ. Играть вместе с ребёнком, это способствует контролю игрового процесса, сближает родителей и ребёнка, увеличивает доверие между ними.

12. Играть в настольные игры, приобщать к играм своего детства.

13. Контролировать выход ребёнка в Интернет, установить запрет на вхождение некоторой информации.

14. Осуществлять контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей (работа по дому, уроки).

15. Говорить с ребёнком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к негативным сторонам жизни, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения деградации личности.

16. Не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

17. Проанализировать, не являетесь ли Вы сами зависимыми от чего либо? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребёнка.

Что делать если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?

1. Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если Ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необратимым поступкам.

2. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.

3. Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами, с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.

4. Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.

5. Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.

6. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире. Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное, точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки.

7. В случае если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.

8. Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.

9. Ищите психолога, имеющего опыт решения проблем компьютерной зависимости.

10. Если психолог порекомендует обратиться к психиатру, значит, зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребёнка, частично изменив его сознание.