

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ

Современные родители часто не знают, в какие игры играет их ребенок и какой вред или пользу может принести такое увлечение.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

- недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми;
- недостаток внимания со стороны родителей;
- неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении;
- склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
- отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

Опасности компьютерной зависимости.

Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе. В процессе игр или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем. Ребенок может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все также просто и можно «заново начать» игру.

Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов.

Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами об игре. Часто такие взрослые сами зависимы от компьютера и интернета.

Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги. Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.

Типы игр и их опасность, начиная с самой высокой.

Специалисты отмечают, что различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребенка. Самыми опасными считаются ролевые Игры с видом «из глаз» компьютерного героя. Не менее опасны игры с видом извне на «своего» компьютерного героя. Стратегические игры, «руководительские»

менее опасны, но могут здорово втянуть ребенка. Далее следуют неролевые игры: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, азартные игры.

Кто больше зависим от игр на компьютере?

- дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома;
- дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.

Самый зависимый и в то же время нежелательный возраст – это 12-15 лет. На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков. Связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

Как современное увлечение может повлиять на дальнейшую судьбу ребенка?

- уменьшается круг общения ребенка и, как следствие, отсутствие жизненного опыта, опыта общения;
- ухудшается зрение, состояние здоровья;
- Может нарушиться психика ребенка, его мировоззрение;
- Компьютернозависимый ребенок рискует выпасть из социума и навсегда остаться без друзей, которые так важны во взрослой жизни.

Профилактика зависимости от компьютерных игр.

1. Личный пример родителей: если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.

2. Список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний - все должно быть спланировано, чтобы не оставалось свободной минуты.

3. Использовать компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.

4. Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать, что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.

5. Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждать с ребенком те игры, в которые ему было бы по вашему мнению полезнее играть.

6. Лечение «красотой» реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.

7. Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

Важно знать:

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся, нельзя. Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом. Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих.

Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер. Но стоит ли ждать этого «насыщения», особенно когда речь идет о детях.

Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств. Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.