

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ **И СПОСОБЫ ЕЁ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Компьютерная зависимость? Разве может быть такое? Вроде бы все так хорошо, так благопристойно: дети занимаются интересным делом, интеллектуальным трудом. Почему же Всемирная ассоциация здравоохранения причислила компьютерную игровую зависимость к разряду тяжелых заболеваний. У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании (лудомании). Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Компьютерная болезнь - это недуг, который формируется постепенно.

Почему формируется компьютерная зависимость? Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. Когда ребенком овладевает чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: он становится агрессивным, либо стремиться «уйти». А уйти можно в наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру. В компьютерной игре ребенок 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, непонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребенку взрослые.

Современный ребенок рано знакомится с компьютером. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки домашней техники. Многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за компьютером. В результате, взрослые порой не подозревают, какую информацию черпает их ребенок из компьютера. Они не догадываются, что машина не только становится для ребенка игрушкой или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему родителей особенно много работающих родителей. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику детей.

Возникают эмоциональные нарушения у детей старшего дошкольного возраста. Затруднения в общении со сверстниками и взрослыми: неуравновешенность; возбудимость; бурные аффективные реакции (гнев, истерический плач, демонстрация обиды), которые сопровождаются

соматическими изменениями (покраснение, усиленное потоотделение и т.д.); негативизм; упрямство; неуступчивость; конфликтность; жестокость; устойчивое негативное отношение к общению; застревание на отрицательных эмоциях; эмоциональная холодность; отчуждение, скрывающее неуверенность в своих силах.

Отдельно различают два вида зависимости: сетеголизм и кибераддикция.

Сетеголизм. Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети. У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, наплевательское отношение.

Кибераддикция. Это зависимость от компьютерных игр. Игры по степени опасности подразделяются на группы в зависимости от характера той или иной игры:

1. Ролевые компьютерные игры. Именно они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности. Здесь происходит идентификация с героем, полное вхождение в роль, погружение в виртуальную реальность - эти игры наиболее опасны.

2. Не ролевые компьютерные игры. Игрок не принимает на себя роль компьютерного персонажа, то есть формирование зависимости, и влияние игр на личность человека не так выражены. Основные мотивации азарт достижения цели, «прохождение» игры или набор очков.

На данный момент, когда подрастает первое поколение «экранных детей» последствия, становятся все более очевидными. Первое из них - отставание в развитии речи. В последние годы и родители, и педагоги все больше жалуются на задержки речевого развития - дети позже начинают говорить, мало и плохо разговаривают, их речь бедна и примитивна. Специальная логопедическая помощь нужна практически каждой группе детского сада. Такая картина наблюдается не только в нашей стране, но и во всем мире. Как показали специальные исследования, в наше время 25 % 4-х летних детей страдают нарушением речевого развития. В середине 70-х годов дефицит речи наблюдался только у 4 % детей того же возраста. За 20 последних лет число речевых нарушений возросло более чем в 6 раз. Покупая малышу, новые компьютерные игры родители как бы заботятся о его развитии и стремятся занять его чем-то интересным. Однако это безопасное занятие таит в себе серьезные опасности и может повлечь весьма печальные последствия не только для здоровья ребенка (о нарушениях зрения, дефиците движений, испорченной осанке уже сказано довольно много) но и для его психического развития. Как понять, что детской психике причинен ущерб?

Первый ориентир – это приоткрытый рот, что говорит о нарушении самоконтроля за поведением тела, по причине слабости нервной системы. И второй показатель, который стоит рассматривать как более тяжелое нарушение психики – это высунутый язык во время совершения действия. Например, когда ребенок жмет на кнопки своего планшета, когда пишет или, когда рисует или обводит по контуру картинку. Даже незначительное

выпадение языка из-за зубов, однозначно показывает, что психике ребенка нанесен значительный ущерб.

Чем опасны гаджеты?

1. Планшеты и телефоны провоцируют болезни глаз.

Близорукость. Этот недуг возникает, если ребенок часто и подолгу играет на планшете, а расстояние от устройства до глаз менее 60 см. К тому же маленькие объекты заставляют очень сильно напрягаться глазные мышцы и даже могут спровоцировать их спазм. Поэтому чем меньше устройство, тем оно опаснее для здоровья глаз.

Конъюнктивит. Когда ребенок увлекается, он забывает моргать. Вследствие чего глаза пересыхают, возникает ощущение, как будто в них попал песок. Дети начинают тереть свои глазки не всегда чистыми руками, что и приводит к конъюнктивиту.

2. Чем выше компьютерная зависимость, тем слабее иммунитет.

Нарушение осанки влечет за собой проблемы в формировании костно-мышечного скелета ребенка, а также сбой в его системе кровоснабжения. Кстати, именно поэтому дети могут жаловаться на головную боль. Лучший способ избавиться от нее – получить хорошую физическую нагрузку.

Нарушения ритма дыхания. Зачастую компьютерные игры держат детей в таком напряжении, что они забывают дышать. Недостаток кислорода плохо влияет на многие, если не все функции нашего организма.

Лечение компьютерной зависимости - сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию. Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

Сказанное выше отнюдь не означает призыва исключить компьютер из жизни и воспитания детей. Вовсе нет. Это невозможно и бессмысленно. Но в раннем и дошкольном возрасте, когда внутренняя жизнь ребенка только складывается, экран несет в себе серьезную опасность. Компьютерные игры можно вводить только после того, как ребенок освоил традиционные виды детской деятельности - рисование, конструирование, восприятие и сочинение сказок. И главное - когда он научится самостоятельно играть в обычные

детские игры (принимать роли взрослых, придумывать воображаемые ситуации, строить сюжет игры и пр.) и научился отличать игру от реальности. Предоставлять свободный доступ к информационной технике можно только за пределами дошкольного возраста (после 6-7-лет), когда дети уже готовы к ее использованию по назначению, когда экран будет для них именно средством получения нужной информации, а не властным хозяином над их душами и не их главным воспитателем.

Как победить детскую зависимость от компьютерных устройств?

Эту зависимость и побеждать не надо, стоит только вовремя ребенку показать, что в мире существует много других интересных вещей. А маленьким детям не стоит совать в руки планшет только для того, чтобы он перестал капризничать.

У ребенка обязательно должны быть альтернативные увлечения и лучше, если их будет много. Например, рисование, конструирование, лепка. Только надо найти такие занятия, которые будут доставлять ему удовольствие.

Необходимо всячески поощрять друзей, которые с удовольствием гоняют на велосипедах, роликах, скейтбордах, играют в футбол, волейбол или другие подвижные игры. Родителям надо обязательно подкидывать своим детям интересные игры и идеи совместного времяпрепровождения.

Быть примером для своих детей. Не хвататься за телефон каждую свободную минутку, чтобы посмотреть, что новенького появилось в социальных сетях. А за пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше. Давать детям играть в гаджеты перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.

Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребенка стали источником проблем. Грамотное и умеренное использование гаджетов действительно будет способствовать развитию ребенка и поможет ему шагать в ногу со временем.

Забота о ребенке – физический уход, создание психологического комфорта – защищает его от невзгод жизни и готовит к мудрому восприятию проблем, встающих на жизненном пути, к разумному их решению, создает условия для созревания и восстановления сил. Отсутствие заботы приводит к асоциальности ребенка, к искаженным представлениям о способах совместной жизнедеятельности людей. Взрослый должен защищать человека в каждом ребенке.

Делая вывод по всему вышесказанному, хочется отметить, что запрещать своим детям пользоваться современными устройствами не стоит. Все-таки мы живем в век технологий, и знания в этой области очень пригодятся в будущем. Главное, чтобы родители контролировали время, которое ребенок проводит с компьютером или планшетом. И не забывали, что нельзя подменять реальное общение с крохой никакими новомодными устройствами.