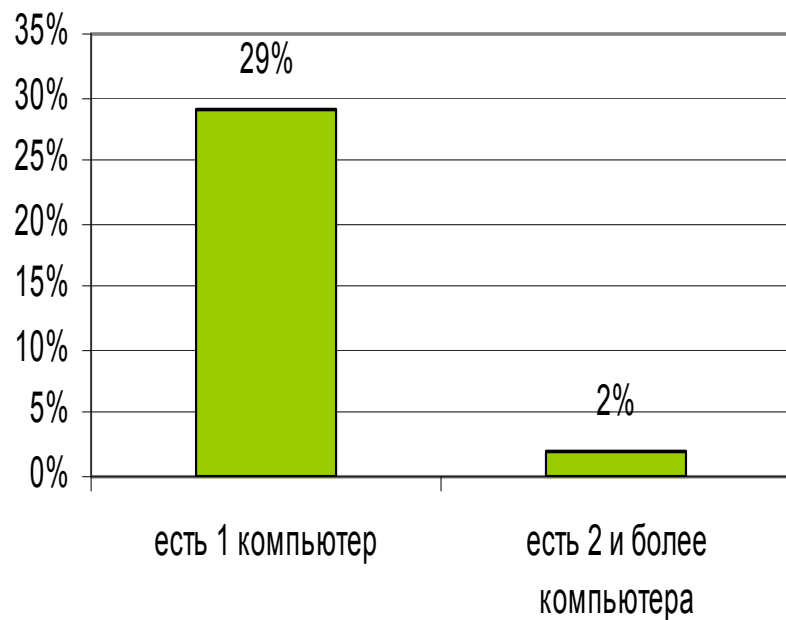


«Как уберечь своего ребенка от компьютерной зависимости»

Психолог
гимназии № 56
Гуслова И.В.

По данным Фонда «Общественное мнение»

Компьютеризация жителей России
(2006г)



По данным Фонда «Общественное мнение»

- ❖ В США от **6 до 10%** из 189 миллионов пользователей Интернета страдают от компьютерной зависимости.
- ❖ В Корее **2,4%** корейцев в возрасте до 40 лет не могут оторваться от компьютерных игр.
- ❖ В Швеции около **40 тысяч** жителей не представляют себе жизни без компьютера.

Причины формирования зависимости:

- *Первое* и необходимое условие формирования любой зависимости — чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности.
- *Второе* условие формирования игровой зависимости — удовольствие.

В группу риска попадают:

- **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.
- **Подростки с низкой самооценкой,** которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег.
- **Подростки с высокой степенью внушаемости** (т.е. готовностью подчиниться чужой воле), подростки, которым не хватает самостоятельности, решительности.
- **Если ребенок не контактен,** у него мало друзей, часто бывает одинок. Такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным.
- **Дети, мечтающие стать лидерами,** но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик.

Симптомы зависимости:

- ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере или становится тревожным;
- большую часть свободного времени (6-10 часов) проводит за компьютером;
- 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;
- забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;

- пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора, он вообще часто забывает о еде;
- 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.

Советы психологов

Во-первых, общайтесь со своим ребенком «на одной волне».

Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуйте с ребенком, интересуйтесь его мнением. Поддерживайте с ребенком диалог по поводу игр: интересуйтесь, во что именно он играет, задавайте вопросы. Игра вызывает эмоции, которыми ребенку хочется поделиться. Не упускайте такую возможность. Обязательно разрешайте подростку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ребенку решить его проблемы. Помните, что для подростка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа его самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

Во-вторых, ограничьте время за компьютером.

Специалисты московского Центра виртуалистики при институте человека РАН выяснили, что для дошкольника компьютер – лишнее. После 12 лет наступает менее опасный период, обычно у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы. Главное, не позволяйте играть в компьютер за 1,5 – 2 часа до сна и особенно ночью. Всегда помните народную мудрость: «Сладок только запретный плод!». В связи с этим избегайте таких фраз, как «У тебя есть 15 минут в день на игру в компьютер!» Ведь при подобных условиях ребенок будет ждать этих 15 минут оставшиеся 23 часа 45 минут. Требование выключить компьютер должно быть мотивированным. Например, «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться. Попробайся переиграть их планы!». Семейный компьютер лучше установить в гостиной или другой общей зоне. Но не в детской. Так у ребенка будет меньше соблазнов нарушить запрет. Если ситуация вышла из-под контроля – воспользуйтесь паролем доступа (не зная его ребенок не сможет сам включить компьютер).

Третье, компьютер – во благо!

Следите за тем, в какие игры играет ребенок. Держите в домашнем компьютере только «добрые» игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки».

Повышайте свою компьютерную грамотность. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе и другим интересам ребенка. Лучше использовать принцип «Любишь кататься – люби и саночки возить»: загружайте его работой на компьютере: найти что-нибудь в Интернете или набрать для вас нужный текст («Помоги, не успеваю сама»). А уже после этого он может поиграть.

Кстати, врачи утверждают, что набирать текст на клавиатуре полезно для развития мелкой моторики (детям с ДЦП это даже рекомендуют). Заодно и грамотность повышается. Компьютер может предоставить детям безграничные возможности для творчества: редактировать фотографии, монтировать собственные фильмы, писать музыку и книги, общаться с иностранцами. Главное здесь, заинтересовать и научить.

Четвертое:

«Как прекрасен этот мир, посмотри!».

Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секции и студии могут быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос или динозавры, да что угодно! Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на природу, посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

Благодарю за внимание