

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ВЕК



КОНСУЛЬТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА:

**СТАРШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 193»**

ЦВЕТКОВА М.А.

Вы пришли после работы домой, а любимое чадо сидит, уткнувшись носом в монитор компьютера. Обоснована ли ваша тревога? Попробуем разобраться вместе.

Вы пришли после работы домой, а любимое чадо сидит, уткнувшись носом в монитор компьютера. И так — изо дня в день. Ни поговорить с ребёнком («мам, я занят», «пап, давай обсудим потом»), ни вытащить его на улицу. Друзья, спорт, занятия — всё забросил. И если поначалу вас радовало, что ребёнок всегда дома, не подвергается тлетворному влиянию улицы, то теперь это увлечение сына или дочери вселило тревогу. Ведь он (или она) дни и ночи напролёт готов играть в компьютерные игры. Обоснована ли ваша тревога? Попробуем разобраться вместе.

Компьютерные игры появились вместе с появлением компьютеров и сразу же нашли массу поклонников. Сегодня компьютерная техника позволяет программистам разрабатывать очень реалистичные игры с хорошим графическим и звуковым оформлением. С каждым скачком в области компьютерных технологий растёт количество людей, которых в народе называют «компьютерными фанатами» или «геймерами» (от английского «game» — игра).

Игровая зависимость — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми. Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые, особенно MMORPG.

Формирование компьютерной зависимости происходит не мгновенно, а постепенно. Можно выделить стадии её формирования.

1. Стадия лёгкой увлечённости

Ребёнок впервые поиграл в компьютерную игру, ему нравится сюжет, он соотносит себя с главным героем, его привлекают картинки и музыка. Ребёнок или подросток начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдаёт явное предпочтение последнему. На этой стадии игра носит скорее ситуационный, нежели систематический, характер. Устойчивая потребность в ней пока не сформирована, процесс игры не стал значимой ценностью для него.

2. Стадия увлечённости

На этой стадии у ребёнка уже появляется новая потребность — потребность играть в компьютерные игры. Почему она возникла? Возможно, у вашего ребёнка не ладятся отношения со сверстниками и

он бежит от реальности или принимает на себя роль компьютерного героя. Как раз здесь игра и принимает систематический характер.

3. Стадия зависимости

Игра полностью вытесняет реальный мир.

4. Стадия привязанности

Здесь ребёнок держит дистанцию с компьютером, однако полностью оторваться от уже сформировавшейся и укоренившейся потребности в виртуальной реальности он не в силах. Этот период может длиться долго, даже всю жизнь.

Признаки компьютерной зависимости:

- когда родители просят отвлечься от игры, ребенок не хочет делать это;
- если все же ребёнка отвлекли от компьютера, он становится очень раздражительным;
- ребёнок не способен запланировать время, когда закончит игру;
- он расходует очень много денег, чтобы приобретать всё новые и новые игры;
- ребенок забывает о домашних делах и обязанностях, об учёбе и занятиях;
- сбивается полностью график питания и сна, ребёнок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, многие дети (в основном подростки) начинают злоупотреблять кофе, энергетиками и другими психостимуляторами;
- приём пищи происходит без отрыва от компьютера;
- когда ребёнок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъём;
- ребенок говорит только о компьютере, на другие темы общается крайне неохотно.

От чего может возникнуть компьютерная зависимость

1. В семье нет тёплых эмоциональных отношений. Родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку внимания, не интересуются его делами, тем, что действительно волнует и тревожит сына или дочь, не слышат его.
2. Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей помимо компьютера.

3. Неумение ребёнка налаживать контакты с окружающими, отсутствие друзей.
4. Общая неудачливость ребёнка. Например, он и в школе учится неважно, и в компании не заводит, и с родителями отношения не очень хорошие. В такой ситуации ребёнок вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он — главный герой, на вершине успеха, победитель, властитель, первый разрушитель (или созидатель).

Чем чревата неадекватная тяга к компьютерным играм?

1. Возможна сильная зависимость от компьютера. Ребёнок начинает вести себя как настоящий наркоман: постоянно ищет время, чтобы играть, тратит все карманные деньги, чтобы купить новые игры, может даже украсть деньги, если закончились свои; говорит только о компьютерных играх, прогуливает школу, чтобы поиграть.
2. Он становится эмоционально неуравновешенным, напряжённым, агрессивным, испытывает чувство тревоги, выглядит подавленным и озабоченным. У зависимых от игры детей часто нарушается сон, им снятся кошмарные сновидения. Такое «общение» с компьютером делает ребёнка замкнутым, неразговорчивым, он не может сосредоточиться ни на каком виде деятельности, может забросить учёбу.
3. Компьютерная зависимость сказывается и на физическом состоянии ребёнка. Он становится вялым, апатичным, у него портится зрение.

Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр

Для установления компьютерной зависимости от компьютерных и интернет-игр предлагается серия вопросов-утверждений. Опрашиваемые должны ответить, верно или нет утверждение.

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение, когда играете в компьютерные игры?
2. В последнее время требуется всё больше времени, чтобы достичь этого состояния?
3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?
4. У вас есть боли в запястьях?
5. Играя, вы пропускали приём пищи (завтрак, обед или ужин)?
6. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы проводите невероятное количество часов за компьютерными играми?
7. Вы пытались ограничить время работы за компьютером?
8. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером?

9. Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?
10. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще, чем один раз в неделю)?
11. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?
12. В последнее время у вас было сильное желание играть?
13. С того времени, как играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься, 25% и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.

Несколько советов родителям зависимых от компьютера детей

Психологи советуют родителям придерживаться некоторых правил, которые помогают решить проблему зависимости ребёнка от компьютерных игр.

1. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
2. Не оскорбляйте своего ребёнка и его круг общения.
3. Будьте другом и помощником своему ребёнку. Позиция «Я — старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведёт к доверительным отношениям.
4. Сделайте так, чтобы ребёнок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
5. Не бойтесь показывать свои чувства ребёнку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
6. Если вдруг возник конфликт, если вы потребовали от ребёнка прекратить работу за компьютером, не торгуйтесь: «Сначала сделаешь что-то (уроки, выполнишь домашние обязанности), потом можешь поиграть».

Профилактика компьютерной зависимости

1. Тесное и частое общение с детьми в семье. Обычно предрасположены к компьютерной зависимости дети, чьи родители часто отсутствуют в командировках: компьютер компенсирует общение с родителями, а потом родители становятся неважными и неглавными персонами.
2. Разъяснение, убеждение, личный пример, неприемлемость физических и моральных наказаний.
3. Разумное использование компьютера. Родители должны объяснить ребёнку, что домашние задания — это приоритет номер один. Если работа сделана — компьютер твой, нет — не твой.

4. Наиболее подвержены развитию зависимостей подростки. Зависимый подросток ограничивает свой круг общения компьютером. Это приводит к тому, что у него не наработывается жизненный опыт, развивается инфантилизм в решении жизненных вопросов, появляются трудности в социальной адаптации, раздражительность, агрессивность.

Будьте внимательны к себе и своим детям! Гораздо легче предотвратить проблему, чем потом долго решать ее.