



## Ребёнок и компьютер.

### Друзья или враги?

Новоозерное, 2022 год

Что же это за новые формы зависимости, в чем заключается связанная с ними опасность? Давайте попробуем разобраться.

Большую опасность Интернет – страницы таят в своём содержании. В отличие от взрослых, как правило, сочетающих интерес к происходящему в компьютере с домашними делами, ребёнок полностью поглощен происходящим, он стремится стать главным героем виртуального мира, страдает и радуется, терпит поражение и старается победить вместе с ним. Чем меньше ребёнок, тем меньше он понимает реальность. Не чувствует отдалённость в пространстве, глубже переживает происходящее. В конечном итоге эти переживания оставляют серьёзный след в душе ребёнка, они не только нарушают его сон, делают пугливым, раздражительным, но и создают почву для более серьёзных нервных расстройств.

В наше время дети и подростки знакомы с названиями таких сетевых игр, как: World of War craft, Counter Strike, GTA, DOOM, Sims больше, чем с названиями и авторами детской литературы. Они пытаются подражать героям игр, нападают на сверстников и взрослых, стремятся достать оружие, разыгрывают сцены насилия и совершают так называемые «акты возмездия». Опасность этого подражания усугубляется тем, что школьники не способны соразмерять свои намерения с возможными результатами. Нередко во время реального общения одни дети наносят непоправимый вред здоровью других. Агрессивное поведение особенно усиливается у детей в подростковый период с невысокими умственными способностями, чувствующих свою незащищенность, подвергающиеся постоянным ограничениям, плохо приспособленных, тревожных либо отвергаемых своими сверстниками.

Конечно же, развитие Интернета к возможности взаимодействия "человек-компьютер" добавило возможность коммуникации "человек-компьютер-человек". Сеть стала

посредником с особыми свойствами, а в сетевой виртуальной реальности возникли "виртуальные сообщества", - миры, сформированных Интернет-общением и обладающие специфическими психологическими свойствами.

Так почему же наши дети так легко поддаются соблазнам Интернет-общения и компьютерных игрушек?

### Причины возникновения компьютерной зависимости:

1. Самая первая и самая главная — отсутствие навыков самоконтроля у ребёнка. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, «просчитать» ситуацию.

2. Ребёнок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.

3. Ребёнка не приучили к сотрудничеству, он не научен советовать, а значит слушать и самое главное — слышать советы и рекомендации. Такая «глухота» начинается в подростковом возрасте, и взрослые вдруг оказываются совершенно беспомощными, так как видят перед собой как будто совсем другого ребёнка — непослушного, словно оглохшего, не воспринимающего родителей.

4. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых. Ребёнок, лишённый родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером. Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребёнок уходит в виртуальный мир. Если подросток не находит удовольствия и радости в обычной жизни, то придумывает «свой мир», в котором для достижения счастья не надо тратить душевные силы.

5. Стиль воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться. Родители в общении с ребёнком не

осознают его взросления, не изменяют стиль общения, не выходят на диалог, согласованные действия. Ребёнку в семье некомфортно, так как комната — его личное пространство — устроена не по его вкусу, не выражает его личностных установок и мироощущения. Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.

6.Замкнутость ребенка. Малообщительный ребёнок, попавший (в силу индивидуальных особенностей или обстоятельств) в коммуникативный вакуум, не принимаемый сверстниками, также подвержен риску компьютерной зависимости. Дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых. Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за «застрявшим» товарищем.

7.Отсутствие контроля со стороны родителей, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.

8.Чрезмерное увлечение компьютером, весьма вероятно, является индикатором состояния ребёнка, который не находит себя в реальном мире и потому погружается в мир виртуальный. Взрослые не всегда оказываются в состоянии заметить переживания ребенка, происходящие с ним изменения. За внешним благополучием подростка, никоим образом не демонстрирующего свои комплексы и недовольство, могут скрываться серьёзные переживания по поводу собственной несостоятельности и неполноценности. В случае выраженной компьютерной зависимости эти переживания обнажаются и становятся заметными. Подросток ищет себя, свое место в жизни и, не найдя адекватного своим возможностям и желаниям, уходит в нереальный мир. Он сигнализирует взрослым о наличии неблагополучия и как бы ищет с их стороны понимания и поддержки. Понятно, что неприятие взрослым интересов подростка обижает его, тем самым, отдаляя, их друг от друга.

### **Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?**

1.Познакомьте его с временными нормами (для детей 7-12 лет — 30 минут в день, но не ежедневно; 12-14-летние могут проводить 1 час в день; от 14 до 17 лет — 1,5 часа).

2.Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы). Прежде всего, следует привести образ жизни ребёнка к некоему балансу. В ней должно быть что-то интересное помимо Интернета и компьютерных игр. Уместным здесь будет обращение к спорту, туризму, занятиям музыкой, художественной фотографией... Психологи не встречали ребенка, увлеченного, например, спортом, который был бы при этом зависим от компьютерных игр. Компьютер дает пищу для ума, но не дает проживания момента. Дети, зависимые от компьютера, видят в нем способ своей реализации - реализации силы, власти, возможности контролировать.

Возникает вопрос к родителям: как они создали такую атмосферу, что ребенок чувствует свое бессилие и нереализованность?

3.Приобщайте к домашним обязанностям.

4.Культивируйте семейное чтение.

5.Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.

6.Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом. Знайте место, где ребёнок проводит свободное время. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.

7.Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

8.Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.

9.Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства. Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

10.Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

### **Что делать, если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?**

1.Не идите путём насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребёнок серьёзно «завис», то резкое

отлучение его от «компьютерного наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийству или его попыткам уходу из дому и пр.).

2.Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние. Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.

3.Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.

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

5.Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребёнку выдерживать новые временные рамки. В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите путём до установления нормы.

6.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 зависимо состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.

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

Обязательно найдите специалиста, имеющего опыт решения проблем компьютерной зависимости.

### *И последнее...*

Технический прогресс не стоит на месте, и современные дети легко обращаются с новой техникой и также легко эта новая техника затягивает их в свой мир. Задача взрослых не позволить этому виртуальному миру заманить детей и сделать из них бездушных, безвольных, одиноких и равнодушных людей. Возьмите ребёнка за руку и покажите ему всю красоту, привлекательность, загадочность и непредсказуемость окружающего мира.