

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Методические рекомендации для родителей

Компьютер на сегодняшний день занял прочное место в нашей жизни. Без него сейчас практически не может обходиться ни один человек. Компьютер стал верным помощником, который помогает облегчить работу, разнообразить досуг, стал незаменимым источником информации и ее хранителем.

В настоящий момент увеличивается количество школьников умеющих работать с компьютерными программами, в том числе и играть в компьютерные игры. Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство детей и подростков

Но нужно помнить и о вредном воздействии компьютера на организм человека, вплоть до того, что человек не видит грани между реальным и виртуальным миром. Данному воздействию подвержены в большей степени дети и подростки с неокрепшей психикой. Поэтому важно с самого детства научить ребенка управлять компьютером, а не быть его заложником.

Компьютерная зависимость — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Компьютерная зависимость наиболее часта в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков.

Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старших возрастах она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование и т. п. Исследование проблем компьютерной зависимости детей приобретает особую значимость в бурном развитии компьютерных технологий. Особенно компьютерные игры накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Наблюдается снижение свободы и творческой активности, происходит упрощение формы общения, возникает синдром зависимости от киберпространства, проявляется агрессия, вседозволенность и т. д. Данные изменения сопровождаются ухудшением физического здоровья: проблемы со зрением, испорченная осанка, нервозность, рассеянность, расстройства сна и т. д.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

- 1) недостаток внимания со стороны родителей,
- 2) неуверенность в себе и своих силах,
- 3) застенчивость,
- 4) комплексы и трудности в общении,
- 5) склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного,
- 6) желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать,
- 7) отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

Создание воспитательного пространства – это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами (дома). К сожалению, часто бывает, что родители сами провоцируют зависимость, поскольку компьютер освобождает их от необходимости воспитывать детей.

В младшем школьном возрасте эта проблема выражена в меньшей степени, однако нельзя не учитывать её. Именно в младшем школьном возрасте важно начать профилактику компьютерной зависимости, потому что проблему легче предотвратить, чем решить.

Первые признаки развития зависимости у ребёнка:

1. Если ребёнок ест, пьёт чай, готовит уроки у компьютера.
2. Провёл хотя бы одну ночь у компьютера.
3. Прогулял школу – сидел у компьютера.
4. Приходит домой и сразу к компьютеру.
5. Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
6. Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишён компьютера.
7. Увеличивает число времени, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям – учёбе, домашним делам, полностью или частично теряя к ним интерес.
8. Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, что ведёт к лжи относительно того, что он делает.

Что можно сделать, чтобы предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей? Можно выделить **ряд рекомендаций, которые должны помочь родителям в данном вопросе:**

1. Если вам лично компьютер не особенно нужен, но вы уверены, что современный ребенок не может без него существовать, не говорите это вслух. Сделайте вид, что приобретаете компьютер для собственных нужд. Тогда вы сможете сформулировать правила его использования для ребенка.
2. Оговаривайте время игры ребенка на компьютере и точно сохраняйте эти рамки. Начиная с 5 до 7 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером, но желательно не более 2 ч в день и не подряд, а по 15 – 20 мин. с перерывами. Для детей 7-12 лет компьютерная норма составляет 30 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня.
3. Нужно больше времени общаться с ребенком, ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни.
4. Посещайте различные мероприятия, чтобы ребенок научился общению с различными людьми.
5. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.
6. Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям.
7. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.
8. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
9. Осуществляйте "цензуру" компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и интернет в помощь учебе.
10. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям.
11. Контролируйте круг общения ребенка, приглашайте его друзей в дом.
12. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.
13. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка. Культивируйте семейное чтение.
14. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
15. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к традиционным играм.
16. Не разрешайте выходить в интернет бесконтрольно.
17. Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.

В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Используемая литература:

1. Беляева, А.В., Коул, М. Компьютерно-опосредованная совместная деятельность и проблема психического развития Текст. / А.В. Беляева, М. Коул // Психологический журнал, 2002. Т. 12. - № 2. - С. 145-152.

2. Психология развития. Словарь под ред. А.Л. Венгера, СПб., 2005. – 176 с.
3. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю., Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Днепропетровск, 2006. 196 с.
4. <http://nsportal.ru/timohina-marina-vladimirovna>
5. <http://ru.wikipedia.org/>