

Компьютеризация нашего общества в последнее время приобрела лавинообразный характер. Практически невозможно найти учебное заведение или организацию без наличия в них компьютера и компьютерных сетей.

Термин «**компьютерная зависимость**» определяет патологическое пристрастие человека к работе за компьютером или проведению за компьютером большей части времени.

Зависимость от компьютера, в свою очередь, включает в себя Интернет зависимость, зависимость от компьютерных игр и зависимость от работы на компьютере, которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером, т.е. от потребности взаимодействия с данным устройством в игровой, рабочей или исследовательской формах.

Факторы, способствующие развитию пристрастия ребенка к компьютерной игре:

- Наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- Отсутствие ответственности;
- Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- Возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- Возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Дети и подростки, не сумевшие реализовать себя в повседневной жизни, в ролевых компьютерных играх принимают на себя роль компьютерного персонажа, отождествляются с ним и получают возможность через новую для себя роль удовлетворить те потребности, которые остаются неудовлетворенными в реальной жизни. Постепенно игра превращается в средство компенсации его жизненных проблем. По данным российских психологов от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, обретают патологическую зависимость от них. Особенно подвержены этому подростки. Именно у этой категории обучающихся появляется навязчивое стремление уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие. Специалисты относят подобный вид

зависимости к тяжелым эмоциональным расстройствам, специфической эмоциональной «наркомании».

Признаки компьютерной зависимости:

- Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
- Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретение новых игр;
- Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок (при игре дети практически не моргают) может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

Советы родителям по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей

1. Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.

2. Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.

3. 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.

4. 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.

5. Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации без всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

6. Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За не имением 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.

МБОУ «Кривошеинская СОШ» имени Героя Советского
Союза Ф.М. Зинченко»

«Вся жизнь-игра»

*(Буклет для родителей по
профилактике компьютерной
зависимости у детей)*



Составитель:
Богданова А.Н.,
педагог-психолог

с. Кривошеино, 2025 г.