

Компьютерная зависимость: как распознать и предупредить

Детская компьютерная зависимость – актуальная проблема нашего времени. В эту зависимость попадают дети в возрасте от 10 лет. Удивляться нечему,



поскольку детская психика формируется до 16-18 лет. А поскольку неустойчивая психика подсаживает детей на так называемую «компьютерную иглу», то многие родители просто начинают паниковать. Разберемся, что же такое Компьютерная зависимость и как с ней бороться.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

- недостаток общения со сверстниками;
- недостаток внимания со стороны родителей;
- неуверенность в себе и своих силах; застенчивость, комплексы и трудности в общении;
- склонность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- желание ребёнка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
- отсутствие у ребёнка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером;
- формирование компьютерной зависимости ребёнка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

Типы игр и их опасность, начиная с самой высокой

Специалисты отмечают, что различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребёнка. Самыми опасными считаются «стрелялки» с видом «из глаз» компьютерного героя, после них идут ролевые игры.

Стратегические игры менее опасны, но могут здорово «втянуть» ребёнка. Далее следуют аркады, игры на быстроту реакции, головоломки.

Кто больше зависим от игр на компьютере?

- дети тех родителей, которые редко бывают дома;

- дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.



Опасности компьютерной зависимости:

- компьютер становится главным объектом для общения. На первых порах он может компенсировать ребёнку дефицит общения, затем виртуальное общение может полностью заменить реальное;

- в процессе игр ребёнок теряет контроль за временем;

- ребёнок может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм;

- вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребёнка, что в реальной жизни всё так же просто, можно «заново начать игру»;

- многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу;

- дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, всё чаще проявляется эмоциональная незрелость, безответственность;

- компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая, как то: курение, приём наркотиков и алкоголя, игра на деньги;

- ребёнок начинает пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Возникают депрессии при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план, могут наблюдаться проблемы с учёбой.

Профилактика зависимости от компьютерных игр:

- личный пример родителей, они сами не должны играть или сидеть в «чатах»;
- совместные дела, подвижные игры, развивающие уличные состязания. Всё должно быть спланировано, чтобы не осталось свободной минуты;
- лечение «красотой» реальности. В это понятие входит познание мира: посещение музеев, театров, парков, путешествия, общение с интересными собеседниками;
- установка специальных сетевых фильтров и специализированного программного обеспечения, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребёнка с компьютером.

Важно знать!

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребёнку, который уже втянулся – нельзя. Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом.

Любая компьютерная зависимость носит временный характер. Но не стоит ждать этого «насыщения», особенно когда речь идёт о детях.

Самое страшное то, что современные родители часто не знают, в какие игры играет их ребёнок и какой вред может принести подобное увлечение. Часто родители сами зависимы от компьютера и Интернета.

Родители, помните, что Вы играете большую роль в формировании интересов Ваших детей!

