

Почему возникает зависимость от компьютерных игр у детей?

Для начала давайте попробуем разобраться, из-за чего дети так привязываются к компьютеру и почему для одних ребят новая игрушка становится мимолетным увлечением, а другие со временем не представляют своей жизни без нее: Один на один с компьютером чадо получает свободу, которой ему не хватает в реальной жизни. Здесь не предусмотрен родительский контроль, а общепринятые поведенческие нормы, требующие напряжения, координации и учета интересов окружающих, меняются на правила игры, которыми ребенок управляет самостоятельно. Он больше не зависимый исполнитель, а активный игрок. Такая иллюзия управления действительностью – наиболее сильный мотив онлайн-игр, особенно для мальчиков, которым важно расширять свои возможности и повышать психологический статус. Компьютер дает им шанс добиться авторитета хотя бы в виртуальной реальности; Компьютерные игры способствуют развитию памяти и оперативного внимания. Малыши любят учиться чему-то новому, а после хвастаться своими навыками. В этом нет ничего плохого, но в нашем случае стремление к развитию нередко приводит к плачевному результату; Видеоигры стимулируют воображение, вовлекая детей в новые динамичные и яркие миры. Нам известно очень мало о гипнотическом эффекте экранных технологий, однако его существование нельзя отрицать. Анимация, как и любые движущиеся предметы, способна завораживать, поглощать внимание. Высокую концентрацию перед монитором во время игры можно сравнить с погружением в гипнотический сон. Контроль времени в таком состоянии отсутствует, а пространство сужается до границ экрана; Отчасти компьютерная зависимость у детей является виной разработчиков. Большинство игр строятся по принципу сериала – заканчивается одна серия, но тут же начинается другая, гораздо интереснее – и имеют вариативность действий, благодаря чему играть в них можно бесконечно; Главный герой игры всегда является привлекательным. Ребенку приятно идентифицировать себя с персонажем: с ним интересно, он не страшится трудностей и практически всегда выигрывает; Компьютерные игры, как и азартные, приводят к выбросу определенных гормонов в кровь. Это не просто симуляторы новых миров – они вызывают сильные эмоции, яркие переживания. ***Зависимость от компьютерных игр у детей в какой-то степени является гормональной.*** Если в реальной жизни ребенок не испытывает подобных ощущений, он станет все сильнее погружаться в виртуальную реальность; Управлять компьютером довольно легко. Простота осуществления сложнейших операций весьма привлекает ребятшек, которым пока что все дается с трудом. Что и говорить, это очаровывает даже некоторых родителей, у которых в детстве не было такой игрушки. Взрослым кажется, что их чадо – юный гений, наделенный особыми способностями, а малышу льстит чувство превосходства над ними.

Симптомы компьютерной зависимости у детей.

Существует две группы симптомов компьютерной зависимости у детей: ***психологические и соматические***. К первым относятся: Нетерпение, постоянное ожидание того момента, когда можно будет вновь сесть за компьютер; Отсутствие контроля над временем, проведенным у монитора; Стремление увеличить время пребывания в игре или сети; Частые проявления гнева, раздражения, апатии; Неспособность найти себе занятие при отсутствии возможности поиграть или выйти в сеть; Трудности в общении со сверстниками, учителями и родителями.

В число **соматических проявлений** входят: Сухость и покраснение глаз; Потеря аппетита или желание принимать пищу прямо у монитора; Неряшливость; Нарушение сна; Сутулость, неправильная осанка; Головные боли. Лечение компьютерной зависимости у детей Специфического лечения компьютерной зависимости у детей не существует. В терапии данного состояния могут использоваться различные группы медицинских препаратов с целью устранения нарушений, сопровождающих и усугубляющих его течение. В то же время ***не последнюю роль в том, как будет вести себя ребенок, играют родители.***

Чтобы не допустить развития зависимости или исправить положение вещей, придерживайтесь следующих советов: Не стоит считать компьютер вредной привычкой. При правильном подходе

виртуальная реальность может стать хорошим подспорьем для развития, учебы и самосовершенствования; Если малыш стал слишком много времени проводить за компьютерными играми, обратите внимание на его окружение, успехи в построении социальных контактов. Не исключено, что у него возникли проблемы в учебе или отношениях со сверстниками, и таким способом он компенсирует свою неудовлетворенность; Уделяйте ребенку внимание. Помните, что даже стремящиеся к независимости подростки остро нуждаются в одобрении родителей. Учитесь не просто слушать, как у чада прошел день, но интересуйтесь его чувствами, переживаниями. Не ждите, что он первый начнет делиться с вами – тактично спрашивайте в ненавязчивой форме; Поощряйте стремление ребенка к успехам в реальной жизни, даже если оно заканчивается ничем или приводит к мизерным, на ваш взгляд, результатам. Поддержка родителей должна быть ощутимой, но здесь важно не переусердствовать. Дайте подростку возможность почувствовать, что он самостоятельно контролирует свою жизнь, – это научит его ответственности.

Купив ребенку компьютер, многие родители сначала не могут нарадоваться: сидит дома, с дурными ребятами не дружит, всегда под присмотром. Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь и в жизнь наших детей.

Лет 30 назад было научно доказано, что мозг ребенка развивается через руки. Так устроен наш организм, что в младенчестве сигналы, получаемые от рук, особенно от пальчиков, стимулируют развитие мозга. Заменяя пальчиковые игры вожделением пальцем по плоскости монитора, родители закрывают перед детьми дорогу к развитию.

Чем раньше ребенок начал приобщаться к компьютеру, тем у него выше шансы стать зависимым. При этом немаловажно, во что играет ребенок, в какие игры. Психологи говорят, что детям до 7 лет если и приобщаться к компьютеру, то через образовательные игры, обучающие чтению и счету. Крайне нежелательно, чтобы дети младшего возраста играли в агрессивные игры или просто бесцельно бродили бы со страницы на страницу, а лучше, если бы они вообще не садились ни за компьютер, ни за планшет. А если уж вы его решили допустить к технике, то не забывайте о том, что компьютерная игра не способна заменить классических развивающих и обучающих игр с реальными предметами – кубиками, пирамидками, книгами и карандашами. Ребенку необходимо прикосновение, чтобы понять этот мир. Компьютер не дает такой возможности.

Термин «**компьютерная игровая зависимость**» появился еще в 1990 году. Компьютерная зависимость – это заболевание, связанное с пагубным пристрастием к всевозможным азартным играм.

Уже длительное время ученые пытаются разобраться: компьютерная зависимость у детей – это болезнь или социальная проблема? Вначале развивалась компьютерная игровая зависимость у взрослых. Затем компьютерная зависимость появилась и у детей. Это серьезная эмоциональная зависимость, и иногда справиться с ней самостоятельно не способен даже зрелый человек.

Различают несколько видов компьютерной зависимости:

– **Игровую**, при которой человек запоем играет в групповые игры по сети или индивидуально. Игрок бросает все: учебу, работу, семью, вся его жизнь перемещается в плоскость монитора, где кипят нешуточные страсти, идут бои и завоевываются новые миры.

– **Сетевая** зависимость, при которой человек не может обойтись без так называемого интернет-общения на форумах или в соцсетях. Этим видом зависимости часто страдают одинокие, робкие в реальной жизни люди с заниженной самооценкой, которым тяжело заводить знакомства в реале. Зато в сети они разворачиваются на всю, анонимность позволяет им раскрыться и показать свои лучшие качества, обзавестись массой друзей по болтовне или поклонников своего творчества.

– **Зависимость**, проявляющаяся в виде бесконечного бесцельного брожения с сайта на сайт, так называемый сёрфинг по аналогии с видом спорта, когда спортсмен преодолевает волну за волной. Пожалуй, это самый хитрый вид зависимости. Человек думает, что если он не играет с утра до вечера, не торчит на “одноклассниках”, то с ним все в порядке. Но на самом деле он убивает время непрерывным поглощением информации, которая ему никогда не пригодится, просматривает всяческие “интересные факты” и самые красивые места природы

Весь ужас в том, что компьютерная зависимость не щадит никого, и практически любой человек может стать ее жертвой, и 25-летняя девушка, и 50-летний мужчина. Настолько интересен и привлекателен этот мир виртуальных приключений. Но самые страшные трагедии случаются тогда, когда жертвой зависимости от компьютера становятся дети.

Выводы экспертов не утешительны. Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более двух часов в день. Как не попасть в рабство современной техники? Есть ли способы предотвращения или преодоления компьютерной болезни?

Кто больше зависим от игр на компьютере?

- Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома, дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.
- Самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст – это 12-15 лет.
- Мальчики. По статистике на одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

Вам, уважаемые родители, вероятно, кажется, что страшнее наркотической и алкогольной зависимости из всех прочих её видов нет ничего. И по большому счёту, вы правы. Однако не менее опасна компьютерная зависимость. Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги. Ясно, что как таковая эта зависимость не представляет угрозы жизни и физическому здоровью самого зависимого и его окружающих, но так ли это на самом деле?

Несколько фактов:

1. Самостоятельно только около 20% детей могут перерасти эту проблему.
2. Ребенок может находиться за компьютером не более 1-го часа в день. Подросток – до 2-3-х часов с перерывами.
3. В Финляндии не берут в армию с диагнозом «компьютерная зависимость».

4. Долгое нахождение перед монитором может вызывать нарушения зрения, осанки, снижение иммунитета, головные боли, апатию, раздражительность, усталость, бессонницу. Взрослый человек чувствует себя «выжатым и опустошенным» после нескольких часов работы за компьютером, что же говорить про ребенка.

Признаки компьютерной зависимости у детей:

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребёнок стремится провести за компьютером или ТВ.
- Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
- Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным.
- Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
- Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое,
- Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провёл за компьютером или телевизором;
- На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
- Теряет контроль над временем, проведенным экраном.
- Ребенок начинает кушать возле компьютера.
- Ребёнок уже с утра начинает просить мультики или компьютер.
- Ребёнок приходит со школы и первым делом садиться под тв или включает компьютер.
- Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре.
- Завязтого компьютерщика можно отличить сразу. Он обращен внутрь себя, не замечает или игнорирует внешние события, плохо адаптируется к реальной жизни. Даже красоты природы – и те воспринимаются с меньшим восторгом, поскольку возможности компьютерной графики безграничны, и на экране монитора появляются дивные, фантастически прекрасные пейзажи, которые не существуют в действительности.

Насколько компьютер вреден для здоровья?

Конечно, понятны опасения родителей по поводу здоровья детей.

Реальным фактором риска может стать нагрузка на зрение. И все же общение с компьютером не вреднее, чем длительное сидение у телеэкрана. Не нужно забывать об элементарной профилактике - делать перерывы в занятиях и гимнастику для глаз, посещать время от времени окулиста. И обратите внимание на технические характеристики экрана вашего монитора (проконсультируйтесь еще до покупки).

Конечно, необходимо приучить ребенка контролировать свою позу, чтобы не возникали нарушения осанки. Но это вовсе не специфическое требование - правильно сидеть нужно и за обычным столом. И

малоподвижный образ жизни, и лишний вес свойственны не только компьютерным пользователям.

Так что в отношении работы за компьютером нужно соблюдать бычные **гигиенические требования**: подобрать удобную мебель, следить за физическим самочувствием и состоянием нервной системы ребенка, не допускать перегрузок.

Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:

- **нарушение зрения,**
- **снижение иммунитета,**
- **головные боли,**
- **повышенная утомляемость,**
- **бессонница,**
- **боли в спине,**
- **туннельный синдром (боли в запястье).**

Но что же делать, если проблема все же возникла?

Никакие убеждения, уговоры, угрозы не будут иметь эффекта. Скорее всего, вы вызовете к себе агрессию, а сам игроман еще глубже погрузится в выдуманный мир, так как в реальном его «никто не понимает». Зависимость от компьютерных игр у подростков опасна тем, что человек находится в непростом периоде жизни. Время, когда он должен искать свое место в обществе, начинать строить отношения с противоположным полом и сверстниками, оказывается упущенным. В дальнейшем это вызовет психологические проблемы иного толка.

Проявление симптомов компьютерной зависимости должно насторожить родителей и заставить обратиться к специалистам, которым подскажут, как справиться с компьютерной зависимостью у детей.

Диагностика компьютерной зависимости

Как при большинстве психических заболеваний, именно окружающие первыми замечают изменение характера и поведения больного. Убедить же самого игромана в том, что он болен очень сложно. Первый шаг в лечении пациента – это осознание своей патологической зависимости от компьютера. Очень важно позитивно настроить больного на визит к психотерапевту, иногда для этого может быть использован какой-либо предлог в виде психологического тестирования, профессионального ориентирования.

Важным этапом успешного лечения компьютерной зависимости является выявление причин, побудивших человека уйти от реальности.

Причины компьютерной зависимости:

- ***Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье.*** Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.
- ***Отсутствие у ребёнка серьезных увлечений,*** интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Например, жил-был 13-

летний подросток. Ничем особо не увлекался, читать не любил, гулять тоже не очень, по дому помогать особо не стремился, да и к учёбе мало рвения проявлял – так, телевизор бы ему всё смотреть да «в потолок плевать». И вот, появляется у этого юного лентяя компьютер! Подросток понимает, что можно сидя дома, не утруждая себя излишним напряжением, стать крутым бандитом (в игре), найти себе собеседника, с которым в любой момент не трудно прекратить общаться, достать (скачать) реферат, ради которого раньше пришлось бы идти в библиотеку. Столь радужная перспектива «пригвозждает» ребёнка к экрану монитора. Опять же не факт, что обязательно возникнет компьютерная зависимость, но... предпосылка весомая.

- **Неумение ребёнка налаживать желательные контакты** с окружающими, отсутствие друзей. Допустим, ребёнок (подросток) слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, или у ребёнка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность.
- **Общая неудачливость ребёнка.** Эта причина схожа с предыдущей. Например, ребёнок и в школе учится неважно, и в компании ребят не заводит, и с родителями отношения не блестящие. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он – главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель, первый разрушитель (или создатель). В сети Интернет такой ребёнок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация.
- Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
- Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.

Как уберечь ребенка от зависимости? К сожалению, нет абсолютного рецепта. Есть рекомендации, исполнение которых позволит снизить вероятность возникновения зависимости.

Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков

- Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».
- Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.
- Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.
- Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.
- Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.

- Пребывание ребенка за компьютером необходимо ограничивать. Недопустимо, чтобы дети играли по нескольку часов. Детям младшего школьного возраста – не более получаса, старшего школьного возраста – не более часа в сутки на игры.
- Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается отпрыск. Если вы будете периодически заходить в комнату и проверять, это будет выглядеть как тотальный контроль, да и на ваши шаги ребенок скоро научится быстро “захлопывать” запрещенные страницы. А если удастся найти такое место для компьютера, где вы мимоходом, не привлекая к себе внимания, можете увидеть, какая страничка открыта, это будет ненавязчиво, но в то же время эффективно.
- Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать “достаточно” – компьютер нужен папе.
- Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Не позволяйте ему маяться от скуки. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях. Это, в первую очередь, работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции. Очень действенный метод – отдать его в компьютерный класс, где он научится работать на компьютере по-настоящему, а не просто гонять зайчиков по экрану. Пусть освоит фотошоп, пусть научится создавать сайты, верстать полиграфию – к 18 годам у него уже будет профессия, и он перестанет относиться к компьютеру исключительно как к средству развлечения.
- Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Например, это какой-то редкий вид спорта, фехтование, например. Или кружок квиллинга. Его наградные листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.
- Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.
- Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который “не читал, но осуждаю”.

Возможно ли лечение от компьютерной зависимости? Как избавиться от симптомов компьютерной зависимости? Конечно, это возможно. Но это долгий и сложный процесс, успех которого зависит от многих факторов. Как лечить симптомы компьютерной зависимости во многом зависит от индивидуальных особенностей человека. Лечение любой компьютерной зависимости – трудный процесс, требующий участия как зависимого человека, так и его окружения. Скорее всего, потребуется время для того, чтобы страдающий компьютерной игровой зависимостью снова начал чувствовать вкус жизни. В этом отношении компьютерная зависимость сродни наркомании. Важно также помнить: если пустота, образовавшаяся в жизни человека после полного или частичного отказа от игр, не будет

заполнена, велика вероятность рецидива. Лечение компьютерной зависимости, как и лечение любой другой зависимости, требует дальнейшего психологического сопровождения пациента. В тяжелых случаях лечением компьютерной зависимости занимается врач-психиатр.

Итак, зависимым от компьютера, в принципе, может стать любой ребёнок и подросток, но шансы уменьшаются, если:

- в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;
- у ребёнка разносторонние интересы и увлечения;
- ребёнок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;
- ребёнок умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.

Важно знать:

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

Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих. Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств. Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.

Профилактика зависимости от компьютерных игр

Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье. Ведь речь идет и о нашем будущем тоже, насколько крепким будет здоровье, а старость безоблачной и счастливой. Поэтому на первое место в системе ценностей нужно ставить качество воспитания детей, основанное на личном примере, взаимном уважении и доверии.

Поэтому:

- Важен личный пример родителей. Если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.
- У ребенка должно быть увлечение, хобби, не связанное с компьютером.
- Поддерживайте общение ребенка со сверстниками: их игры на свежем воздухе, общие увлечения (без компьютера).
- Все должно быть спланировано так, чтобы не оставалось свободной минуты. Это совместные дела, уличные игры, праздники, походы в музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками и т.д.
- Используйте компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.
- Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать, что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.
- Отдавайте предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждайте с ребенком те игры, в которые ему было бы, по вашему мнению, полезнее играть.

- Установите специальные сетевые фильтры и специализированное программное обеспечение, позволяющее контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

Ни одна мать не позволит ребенку употреблять наркотики, почему же компьютер и телевизор используются как средство занять ребенка, чтобы не мешал родителям в их важных делах? Психика ребенка формируется во взаимодействии со взрослыми, каким будет это взаимодействие решает каждый на своем месте. Но совместные походы в театры, на природу с палаткой и костром, а также лыжи, коньки и просто прогулки на свежем воздухе не причинили вреда еще ни одному человеку. Во время такого досуга у детей воспитывается уважение к родителям и до них легче доходит смысл слов о вреде многочасового сидения у компьютера. Занятия в кружках, спортивных секциях по интересам, помощь старым и слабым, выбор хороших художественных и мультипликационных фильмов помогают ребенку увидеть всю красоту и многообразие живого окружающего мира и сравнить его с виртуальным. А компьютер можно использовать в мирных, познавательных и в творческих целях. Главное – ребенка увлечь!

Обработка теста С.А. Кулакова

При сумме баллов **50-79** родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи. При сумме баллов **80 и выше**, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи. При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Использованные ресурсы:

<http://www.computer-timer.ru/>

http://smorgon-spc.narod.ru/article_14.html

http://tank4you.blogspot.ru/2014/09/blog-post_30.html

<http://www.sibmedport.ru/article/9027-kompyuternaja-zavisimost-kak-uberech-rebenka-ot-razrushitel'nogo-vozdeystvija/>

<http://azbyka.ru/deti/komp-yuternaya-zavisimost-u-detej-prichiny-formirovaniya-i-metody-profilaktiki>

<http://ipsyolog.ru/osnovnye-priznaki-kompyuternoj-zavisimosti-u-rebyonka/>

Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью? _____
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети? _____
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи? _____
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети? _____
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети? _____
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети? _____
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим? _____
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими? _____
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете? _____
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли? _____
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером? _____
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»? _____
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети? _____
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета? _____
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети? _____
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети? _____
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети? _____
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети? _____
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети? _____
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает? _____

Сумма баллов: _____

Компьютерная зависимость у детей: советы психолога

Обычно компьютерная зависимость у детей возникает в 10-16 лет. И в этом нет ничего удивительного – подростковая психика еще недостаточно устойчива. Однако медицинская статистика неутешительна – среди игроков все чаще можно встретить младших школьников и даже дошколят.

Как распознать компьютерную зависимость у детей?

Опровергнуть или подтвердить наличие у ребенка этого заболевания можно только после консультации у психолога. Однако и в домашних условиях родители могут обратить внимание на явные симптомы зависимости.

1. Ребенок сидит за монитором более трех часов в день, не учитывая выполнение домашних заданий.
2. Подростку нужно, чтобы компьютер работал в фоновом режиме. Поэтому ребенок включает его сразу после пробуждения, возвращения с занятий.
3. Любые попытки взрослых ограничить время, проводимое за экраном, часто заканчиваются ссорами, скандалами и острыми конфликтами с подростком.
4. У школьников резко снижается количество социальных контактов, поскольку общение происходит в мессенджерах, соцсетях.
5. Дети не способны занять себя в отсутствие гаджетов. Настольные игры, книги и другие развлечения им попросту не интересны.
6. Зачастую ребенок пренебрегает домашними обязанностями, уроками в пользу еще одного сеанса игры.
7. Практически все взаимодействие со сверстниками сводится к обсуждению новинок игровой индустрии, компьютерной техники.



Основные типы компьютерной зависимости у детей

Перед тем как рассуждать о способах решения проблемы и выслушивать советы психологов, нужно понять, какой именно вид зависимости существует у вашего ребенка.

По мнению специалистов, нездоровое увлечение компьютером бывает двух основных типов.

1. **Игровая зависимость у детей** (кибераддикция) проявляется в нездоровом влечении к компьютерным игрушкам. Подросток может часами сидеть за монитором, забывая про учебу и даже прием пищи. Кибераддикция, в свою очередь, бывает двух видов:
 - увлеченность неролевыми играми (аркады, головоломки, на быстроту реакции), когда ребенок радуется прохождению игры или получению максимального количества очков;
 - зависимость от ролевых игрушек, когда дети играют за определенных героев, целиком погружаясь в виртуальность.

2. **Сетеголизм (зависимость от Интернета)** наблюдается у школьников, испытывающих сложности во взаимоотношениях с ровесниками. Подросток проводит все свободное время (до 14-15 часов в сутки) на форумах, в чатах и соцсетях. Он общается, скачивает музыку и фильмы, заводит виртуальные знакомства. Явные признаки – постоянная проверка электронной почты, неодолимое желание выйти в сеть с компьютера, планшета или телефона.

Чем опасна компьютерная зависимость для детского здоровья?

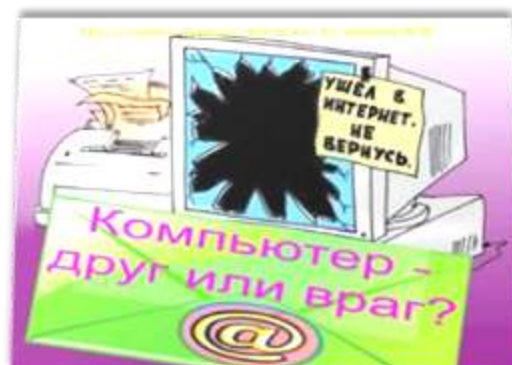
Самое очевидное последствие постоянного пребывания за монитором – это нарушение зрения. По данным Министерства здравоохранения РФ, среди сегодняшних подростков широко распространен «компьютерный зрительный синдром», среди симптомов которого – резь в глазах, слезоточивость и постоянные головные боли.

Однако проблем со здоровьем из-за компьютера возникает гораздо больше. По мнению авторитетного английского психолога Эрика Сигмана, компьютерная зависимость у детей может вызвать:

- ожирение, поскольку дети, уставившись в экран, не гуляют, не играют, а механически поедают то, что лежит у них в тарелке;
- ослабление иммунитета, а значит, подверженность простудным и инфекционным заболеваниям;
- проблемы с памятью, концентрацией внимания, и, как следствие, трудности с учебной;
- бессонницу;
- аутизм.

Влияние компьютера на психику ребенка

Кроме того, пристрастие к играм и соцсетям влияет на социализацию и интеллектуальное развитие детей.



- Ребенок реже контактирует со сверстниками, происходит замена реальной жизни на виртуальную. Это, в свою очередь, усиливает увлечение компьютером – время, проведенное без него, кажется потерянным зря.
- На фоне социальной дезадаптации у некоторых школьников появляется неоправданная агрессия, жесткость и прочие антисоциальные поступки.
- Педагоги уверены, что чрезмерная увлеченность компьютером приводит к снижению грамотности. Дети пишут с ошибками, так как уже привыкли к автопроверке орфографии.

Советы психолога по избавлению от компьютерной зависимости

Не можете отучить детей от бесконечных игр и общения в соцсетях? Прежде всего, необходимо понять, что стало причиной появления этой вредной привычки. Среди ее источников – неуверенность в себе, сложные взаимоотношения с домочадцами, неумение выстроить отношения с одноклассниками. Родителям в подобных ситуациях необходимо поддержать подростка и помочь разобраться с неприятностями.

1. Первый шаг – признать всей семьей существование зависимости и выработать меры по борьбе с ней. Сразу предупреждаем, что лечение сетеголизма и кибераддикции – долгий и очень кропотливый труд.
2. Не стесняйтесь обратиться к психологу или психотерапевту. Во-первых, специалист подтвердит или опровергнет ваши подозрения, во-вторых, он со стороны увидит ситуацию, выяснит причину зависимости и назначит лечение.

3. Не следует критиковать, ругать, а тем более физически наказывать детей. Подобные действия только усугубят проблему и отдалят подростка от родителей, вынудив его еще больше замкнуться во внутреннем мире.
4. Сблизиться с детьми поможет неподдельный интерес к их увлечению. Это повысит доверие к взрослым, а значит, подростки с большей охотой станут делиться своими эмоциями и с большей вероятностью будут следовать родительским советам.
5. Пустоту, которая появится после отказа от игр, нужно заполнить другим увлечением. Это могут быть спортивные или творческие занятия, чтение книг, клуб по интересам.

Профилактика компьютерной зависимости

Теплые и дружественные отношения в семье являются основным способом предупреждения вредных привычек у ребенка. Вероятно, следующие советы специалистов покажутся простыми и банальными, однако их выполнение поможет вам не допустить превращения интереса к технике в настоящую зависимость.

- Чтобы школьник не убежал в виртуальность за дружеской поддержкой, старайтесь проводить с ним больше времени, общайтесь на разные темы, обсуждайте проблемы, волнующие подрастающее поколение.
- Если у ребенка заниженная самооценка, он застенчив, неуверен в себе, ищет одобрение и успешность в сети, хвалите его за любое «оффлайн-достижение».
- Разнообразьте круг детских интересов: запишите школьника в спортивную секцию, танцевальную студию, художественный кружок, чаще ходите в театр, походы, привейте любовь к литературе. Идеальное решение – найти такое увлечение, которое заинтересует и вас, и подростка.
- Не следует поощрять детей за хорошие отметки, правильное поведение, выполнение домашних поручений лишним часом, проведенным за компьютером. Напротив, постарайтесь отучить от гаджетов, ограничивая время пребывания за монитором.
- Профилактика зависимости бесполезна без положительного примера родителей. Поэтому и вам не стоит засиживаться за ноутбуком, пусть мамин или папин образ жизни подвигнет детей на большую активность.

Обратите внимание!

*Результаты физиолого-гигиенических исследований позволили разработать **основные требования к организации работы на компьютерах детей различных возрастных групп**. Эти требования изложены в СанПиНе «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (СанПиН 2.2.2./2/4/1340-03).*

Соблюдение правильного режима работы на компьютере способствует также снижению напряжения глаз и развития утомления. **Детям до 3 лет** не следует разрешать пользоваться компьютерами, это для них слишком высокая эмоциональная и зрительная нагрузка. **Дети 3-7 лет** должны находиться у экрана не более 15 минут в день. При этом компьютерные игровые занятия в дошкольных учреждениях рекомендуется проводить не чаще двух раз в неделю и обязательно завершать их гимнастикой для глаз.

Для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1-5-м классах - 15 минут, в 5-7-м классах - 20 минут, 8-9-м классах - 25 минут, 10-11-м классах - 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором.

Домашние занятия школьников с компьютером должны укладываться в те же временные рамки. Временные ограничения пользования дисплеями существуют и для учащихся средних специальных и студентов высших учебных заведений, а также для детей, находящихся в оздоровительно-образовательных лагерях.

Необходимо обязательно чередовать работу на компьютере с другими видами работ, не рекомендуется проводить компьютерные занятия и игры перед сном или вместо времени, отведенного для прогулок и других оздоровительных мероприятий.

Наиболее утомительны для детей игры с навязанным ритмом (темп игры задается компьютером и паузы и остановки не предусмотрены). Гигиенисты рекомендуют непрерывную продолжительность таких игр ограничивать 10 минутами для учащихся начальной школы и 15 минутами для более старших школьников.

Основными противопоказаниями к работе с компьютером у детей являются миопия высокой степени, эпилепсия и эпилептиформные приступы, заключение о возможности работы дает окулист или невропатолог. При миопии средней степени ребенок должен работать за компьютером в очках на 1-1,5 диоптрии слабее и соблюдать щадящий режим зрительной работы.

Рабочий стол школьника

Специально адаптированные под ребенка стол и стул – это самое удобное и правильное место для чтения.

Настольная лампа – обязательный атрибут для школьников

Если ребенок правша, то настольная лампа должна стоять слева, если левша, то справа – чтобы тени не падали на книгу.

Если у ребенка есть компьютер: необходимо установить монитор так, чтобы не было бликов от окна, а также от верхнего или от локального освещения

Стол должен находиться в самом освещенном месте комнаты, желательно около окна, чтобы на книгу падал естественный свет и не было теней

Ребенок не должен наклоняться или «зависать» над столом (спина должна быть прямой)

40-45 см
Расстояние от книги до глаз ребенка

Саму книгу следует держать в наклонном положении.

90°

Высота стола должна быть почти на уровне грудной клетки

Ноги ребенка должны быть согнуты под углом в 90 градусов и касаться пола.

Продолжительность непрерывного чтения

Для школьника младших классов

30 мин. чтения
Затем – обязательный перерыв-отдых

2 ч. максимум чтения в день

Для школьника старших классов

45-50 мин. чтения

4 ч. максимум чтения в день

Продолжительность работы за компьютером

Для школьника младших классов	Для школьника старших классов
15 мин. работы	30 мин. работы
30 мин. перерыва	10 мин. перерыва

не менее

В целом детям не рекомендуется проводить за компьютером более двух часов

Прочитав нашу статью, не спешите вообще запрещать своему чаду пользоваться компьютером. Как известно, запретный плод – сладок, поэтому к вопросу избавления от вредных привычек стоит подходить с осторожностью.

Лучший выход – не допустить превращение обычного увлечения техническими новинками в состояние болезненной зависимости.

