

## «Профилактика компьютерной зависимости у ребёнка»

Компьютер и другие информационные устройства — например, мобильный телефон, планшет — уже давно стали частью жизни современного человека. Эти технические средства значительно изменили всю социальную среду. С одной стороны, это позволило упростить жизнь современному человеку, в том числе и ребёнку. С другой стороны, появилось немало новых проблем, среди которых - компьютерная и интернет -зависимость детей и подростков.

Мозг человека, систематически попадая в определённую ситуацию, приспосабливается к ней. Компьютерные игры, яркие фильмы, и другие «медиапродукты» вызывают у человека различные сильные эмоции, от которых он со временем может стать зависимым. Дети и подростки, мозг которых развивается в силу возраста, особенно уязвимы для такой зависимости. Различают несколько видов компьютерной зависимости:

**Игровая зависимость**, 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. Такой человек шныряет из одной сети в другую, постит в своем блоге бесконечных котиков и демотиваторы, ставит лайки и повышает репутацию – в этом вся его жизнь.

**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.

Сотовый телефон, компьютер или планшет такая удобная вещь для отвлечения ребенка! Малыш пристаёт к маме, он хочет пообщаться или поиграть, но маме некогда – она с обеда еще не заходила на “вконтакте”, у нее самой интересно глянуть – ну что там ей ответили на ее рассказ о вчерашнем походе по магазинам. И чтобы нейтрализовать ребенка, она дает ему... сотовый телефон: «На, поиграй». Таким образом, она, как ей кажется, убивает двух зайцев: получает полчаса свободного времени, и ребенок вроде как развивается, приобщается к технике и учится реагировать на ее сигналы. Это не может не понравиться им обоим. Первые семена зависимости упали на благодатную почву.

В этом возрасте у детей при непосредственном участии родителей формируется пока еще привычка развлекать себя при помощи компьютерных игр и графических программ. У ребенка формируется устойчивая связь – захотел развлечься – взял телефон/айфон/планшет/ноутбук. Никакие другие классические детские развлечения его уже не интересуют. А кто бы спорил? Это очень интересно, это завораживающе интересно, это просто волшебство какое-то: ведешь пальцем по экрану, а на экране вспыхивают диковинные рисунки, которые меняют цвет, меняются сами, приходят в движение и даже “поют”. И скоро ребенок и сам не захочет складывать пирамидки и кубики и катать машинку. Ни чтение книги, ни настольная игра, ни “вышибалы”, ни “казаки-разбойники” не в состоянии конкурировать с теми поистине безграничными возможностями, которые дает компьютерный мир. Каждый вечер в доме будут звучать два слова: «Дай поиграть!»

Между прочим, все обстоит гораздо серьезнее. Наши предки были очень мудрыми людьми. Не зная тонкостей детской моторики и психики, они своим чутьем дошли до того, что те дети, с которыми мамы и бабушки играли в примитивные игры, задействуя ручки малыша, вырастали

более умными и смысленными. Такие игры как “Сорока-ворона” или “Этот пальчик в лес пошел” не просто бестолковое подергивание ребенка за пальчики. 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 вождением пальцем по плоскости монитора, родители закрывают перед детьми дорогу к развитию.

Более того, ребенок учится не только так развлекаться, он привыкает перенаправлять, смещать свои эмоции и чувства с живых людей на игру и интернет-общение. И это тоже происходит при “помощи” родителей. Ребенку захотелось пообщаться с мамой, прижаться к ней, обнять, а она, занятая чем-то, сует ему свой айфон. Происходит подмена объектов любви: захотелось ласки – выйди в интернет. Захотелось общения с близкими по духу людьми – интернет наше все. Дети не учатся делиться своими переживаниями с близкими, отвыкают видеть глаза собеседника, понимать его без слов. Происходит эмоциональное обеднение поколения, многие современные дети не умеют выразить своих чувств и эмоций.

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. Трогая новый предмет, он не только познает его в ключе твердый - мягкий/теплый - холодный, но и текстуру, форму, объем, массу. Компьютер не дает такой возможности.

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

1. Пребывание ребенка за компьютером необходимо ограничивать. Недопустимо, чтобы дети играли по несколько часов. Детям младшего школьного возраста – не более получаса, старшего школьного возраста – не более часа в сутки на игры.

2. 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.

3. 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.

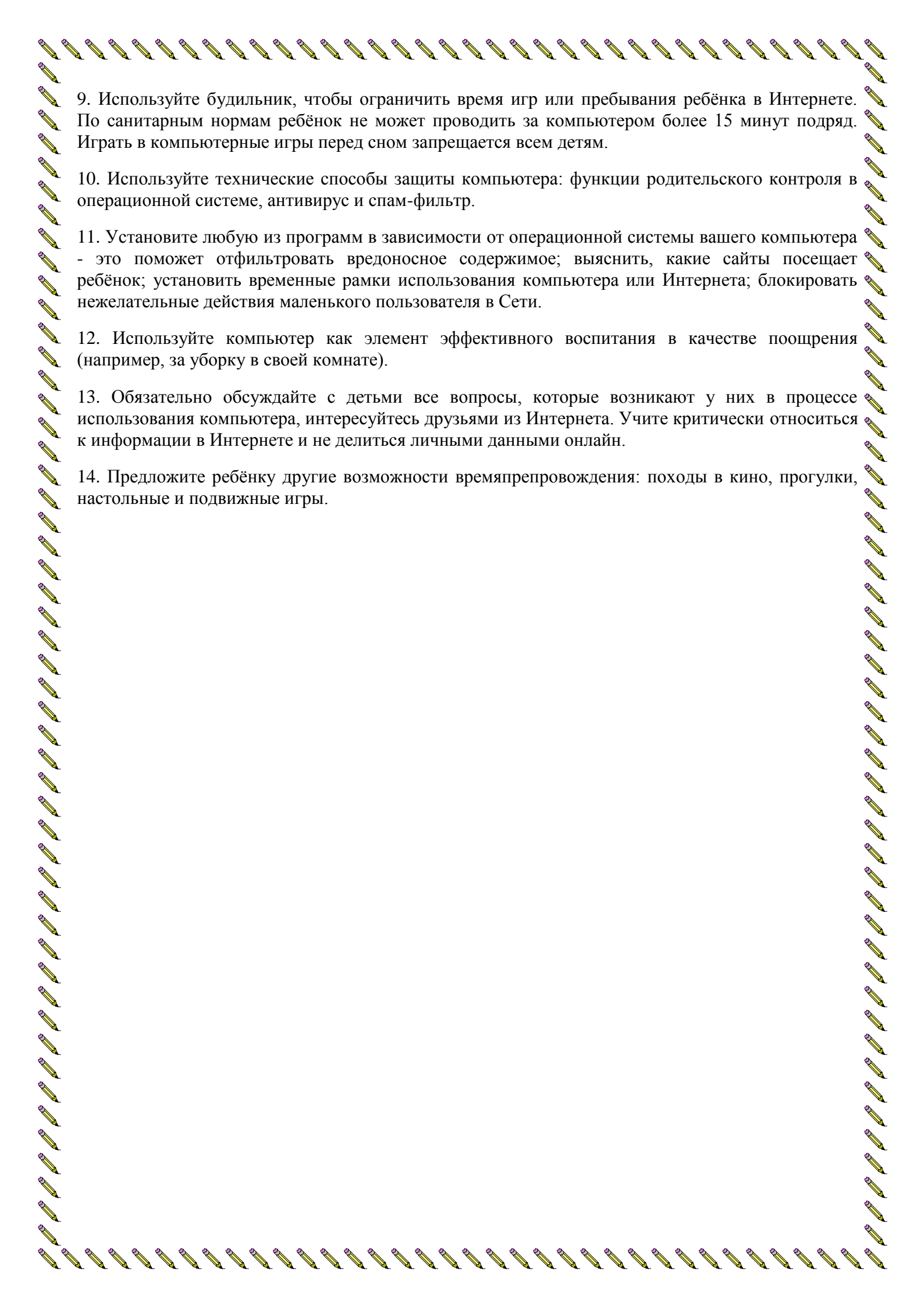
4. Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Не позволяйте ему маяться от скуки. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях. Это, в первую очередь, работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции. Очень действенный метод – отдать его в компьютерный 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.

5. 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.

6. Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.

7. 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”.

8. Разместите компьютер в общей комнате - таким образом, обсуждение Интернета станет повседневной привычкой, и ребенок не будет наедине с компьютером, если у него возникнут проблемы.



9. Используйте будильник, чтобы ограничить время игр или пребывания ребёнка в Интернете. По санитарным нормам ребёнок не может проводить за компьютером более 15 минут подряд. Играть в компьютерные игры перед сном запрещается всем детям.

10. Используйте технические способы защиты компьютера: функции родительского контроля в операционной системе, антивирус и спам-фильтр.

11. Установите любую из программ в зависимости от операционной системы вашего компьютера - это поможет отфильтровать вредоносное содержимое; выяснить, какие сайты посещает ребёнок; установить временные рамки использования компьютера или Интернета; блокировать нежелательные действия маленького пользователя в Сети.

12. Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания в качестве поощрения (например, за уборку в своей комнате).

13. Обязательно обсуждайте с детьми все вопросы, которые возникают у них в процессе использования компьютера, интересуйтесь друзьями из Интернета. Учите критически относиться к информации в Интернете и не делиться личными данными онлайн.

14. Предложите ребёнку другие возможности времяпрепровождения: походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры.