

Компьютерная зависимость у детей

Причины зависимости:

- Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовать свою игру.
- Дефицит общения в семье, т.е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- Замкнутость ребенка его неприятие сверстниками.

Степени компьютерной зависимости:

1-я степень – увлеченность на стадии освоения

Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застывание» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль.

2-я степень – состояние возможной зависимости

Характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером более трех часов в день, снижением познавательной мотивации. Повышением эмоционального тонуса во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре. Любимая тема для общения – компьютерные игры. Сужение круга общения, иногда нарушение сна, аппетита.

3-я степень – выраженная зависимость

Пребывание за компьютером превышает пять часов в сутки. Ребенок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает. Становится безразличным ко всему, что не касается компьютерных игр. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, расщепленность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению, замена друзей компьютером. Если ребенок не получает помощь специалиста, есть опасность перехода в 4-ю степень.

4-я степень – клиническая зависимость

Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением). Отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Ребенок начинает слышать голоса, команды из компьютерной игры, у него отсутствующий взгляд, потухший и пустой. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни. Необходима помощь психиатра.

Профилактика компьютерной зависимости:

Ограничивайте время нахождения за компьютером

«Общение» с компьютером для дошкольника 5-7 лет составляет 20-30 минут в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка, реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте.

Контролируйте занятость ребенка

Приобщайте ребенка к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте вместе в настольные и другие игры. Водите в кружки и спортивные секции.

Поощряйте и хвалите детей

Не скупитесь хвалить ребенка за оказанную помощь в домашних делах или дружную, спокойную игру с другими детьми. В компьютерные программы для детей заложено очень много поощрений, которые дети не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить ребенка, подчеркивая его ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом - раздражаются, срываются на крик.



Подготовила: педагог – психолог МБОУ
«Центра ЛП и ДО «Росток» Порядина
Н.Н.

Памятка для родителей

Как определить степень зависимости ребенка от компьютера

Чтобы выявить степень зависимости ребенка от компьютера можно провести простейший тест. Нужно обратиться к ребенку с просьбой, например, «Помоги мне, пожалуйста, подобрать рассыпанные бусинки», или «Помоги мне, пожалуйста, сделать подарок для бабушки». Обращаться нужно в тот момент, когда ребенок сидит за компьютером и играет.

Способы реагирования ребенка:

А. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключится на другое дело, отвлечется, забыть о компьютере – полная свобода от компьютера на момент тестирования.

Б. Ребенок откликается со второго - третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается - 1-я степень зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой и (или) начальный этап 2-й степени зависимости.

В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает – зависает на 2-3й степени.

В случае, если ребенок вел себя по схеме Б или В, необходимо через какой-то промежуток времени (на следующий день) обратиться к ребенку с развернутой аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать окончательный вывод о наличии у ребенка компьютерной зависимости и необходимости квалифицированной помощи специалиста.

