

## «Детская зависимость от компьютерных игр»

Купив ребенку компьютер, многие родители сначала не могут нарадоваться: сидит дома, с дурными ребятами не дружит, всегда под присмотром.

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.

Самыми зависимыми становятся дети тех родителей, которые мало бывают дома, дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты. Причём мальчики более зависимы по сравнению с девочками. По статистике на одну зависимую девочку приходится до 10 мальчиков.

Признаки компьютерной зависимости у детей:

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером или телефоном.
- 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 провел за компьютером или телефоном (планшетом)
- На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
- Теряет контроль над временем, проведенным за экраном.
- Ребенок начинает есть возле компьютера.
- Ребенок уже с утра начинает просить мультики или компьютер.
- Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре.

Причины компьютерной зависимости:

- Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье.
- Отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.
- Неумение ребенка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей. Общая неудачливость ребенка.

- 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. Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет, например, 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.

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.

Возможно ли лечение от компьютерной зависимости? Лечение любой зависимости — трудный процесс, требующий участия как зависимого человека, так и его окружения. Скорее всего, потребуются время для того, чтобы страдающий компьютерной игровой зависимостью снова начал чувствовать вкус жизни. 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 ребенок и подросток, но шансы уменьшаются, если:

- в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;
- у ребенка разносторонние интересы и увлечения;
- ребенок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;
- ребенок 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. На нашем сайте ЦРР №91 «Строитель» вы сможете ознакомиться с ИКТ-играми для детей дошкольного возраста духовно-нравственного содержания.

Помните! Чем больше времени вы будете проводить с ребенком, чем более доверительные будут ваши отношения, тем меньший интерес будет проявлять ребенок к компьютерным играм.