

Майорова Татьяна Анатольевна

педагог-психолог

Автономное учреждение Чувашской Республики начального

профессионального образования

«Профессиональное училище №28 г. Мариинский Посад» Министерства

образования и молодежной политики Чувашской Республики

Чувашская Республика, г. Мариинский Посад

## **ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

На сегодняшний день проблема взаимодействия человека и компьютера является одной из актуальных. При чрезмерном пристрастии подростков виртуальными играми, они становятся «камнем преткновения» на пути духовного и физического развития. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подвержены этому подростки.

Официально, компьютерная аддиктивность, или компьютерная зависимость, была признана психиатрами в середине девяностых годов XX века. Проблеме «компьютер и дети» уделяется все еще недостаточно внимания, особенно на фоне возрастающей значимости компьютера в процессе обучения. Подростки стремятся использовать возможности компьютерной техники максимально, так как их стремление к разнообразию контактов и расширению информационного пространства соответствует особенностям возраста. Наряду с положительными моментами при взаимодействии подростка с компьютером возникают проблемы, связанные, прежде всего с психологическими нагрузками.

В большей степени компьютерными аддиктами становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Недостаток общения с родителями, сверстниками, одноклассниками или просто значимыми людьми является еще одной немаловажной причиной. Именно они находят в

виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения своего состояния.

Участие в виртуальном мире позволяет подросткам расслабиться и абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире, но это происходит лишь на момент пребывания в виртуальном пространстве. Для игрового аддикта реальный мир неинтересен и полон опасностей, так как большинство зависимых – это люди, плохо адаптирующиеся в социуме. Вследствие этого человек пытается жить в виртуальном мире, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры. Логично предположить, что выход из виртуальной реальности является болезненным для зависимого: он вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что вызывает снижение активности, настроения, плохое самочувствие. Для самоутверждения подростку уже не надо демонстрировать выносливость и физическую силу привычными методами. Сейчас именно компетентность в компьютерной сфере определяет статус, признание и несомненный авторитет в среде сверстников.

Дети и подростки из-за чрезмерного увлечения компьютерными играми часто просто не могут остановиться. Из-за этого нередко опаздывают или вовсе пропускают занятия в школе. Даже при нарастании проблем в школе и дома не в состоянии справиться со своим увлечением. В жизни подростка общение с компьютером становится лидирующим. Круг иных интересов сужается. Также со временем у растущего организма появляются нарушения в функционировании системы пищеварения и болевые ощущения в области позвоночника, лопаток и запястий рук, а регулярное раздражение глазных яблок способствует появлению головных болей и проблем со зрением. Отмечаются трудности засыпания, чрезмерное возбуждение нервной системы. Попытки родителей ограничить общение подростков с компьютером вызывает бурную реакцию протеста.

Родителям, близким стоит насторожиться и принять соответственные меры, если их ребенок: 1) начинает пить и есть, учить урок, не отходя от компьютера; 2) начал проводить ночи у компьютера; 3) начал прогуливать школу для того, чтобы посидеть за компьютером; 4) как только заходит в квартиру, сразу же направляется к компьютеру; 5) забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось); 6) находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался; 7) угрожает, шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере.

Формирование компьютерной зависимости происходит не мгновенно, а постепенно. Говоря о профилактике компьютерной зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться к тому, что компьютер-это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение. Необходимо привлечь его в деятельность, не связанную с компьютером, например, спортивные секции. Необходимо показать подростку, что существует много интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но и тренируют тело, создают нормальный эмоциональный фон в реальной жизни. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться. Постоянно проявляйте внимание и содействуйте развитию интересов и склонностей подростка. Поощряйте его творческие начинания от увлечения музыкой до катания на лыжах. Помните, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому следите, чтобы ваш ребенок должное время уделял физическим нагрузкам. Культивируйте чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) - повод и основание для ухода в виртуальный мир. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок». Всегда ищите

возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в электронных играх.

Если использовать эти несложные советы хотя бы частично, то со временем ребенок поймет, что родители желают ему только хорошего и являются его друзьями.

Можно выделить ряд рекомендаций, которые должны помочь родителям в данном вопросе.

1) Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки.

2) Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок научился общению с людьми.

3) Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

4) Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Пусть он двигается и испытывает радость от этого.

5) Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

6) Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.

7) Нужно показывать ребенку личный положительный пример. Если вы договорились, что ребенок будет играть 30 мин, то вы сами не должны играть дольше.

Если развивать эмоциональную сферу и коммуникативные способности ребенка, то, возможно, он не убежит от нас в другую, компьютерную реальность.