



Компьютерная зависимость у детей старшего дошкольного возраста.

Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современной жизни. Родители гордятся своим ребенком, когда он лучше их знает, как загрузить фотографии в социальные сети, как найти нужную информацию, отправить письмо по электронной почте. Но когда ребенок часами начинает играть в компьютерные игры, родители бьют тревогу. Встречаются дети, которые готовы сбежать из дома, накинуться с ножом на родителей за то, что те хотели забрать компьютер. В самых тяжелых случаях ребенку может помочь только психиатр.

Сегодня компьютеры есть и дома, и в дошкольных учреждениях. Когда ребенок садится за компьютер, у него горят глаза от неподдельного интереса и увлечения. Он становится более собранным и внимательным, повышается объем запоминаемой информации, включается рассудочная деятельность, развивается мелкая моторика рук и глаз. Естественно, необходимо соблюдать правила работы за компьютером, дети должны знать о пользе и вреде, которые он приносит.

Причины компьютерной зависимости.

Специалисты выделяют следующие причины возникновения зависимости:

- дефицит общения в семье: стремление родителей успокоить ребенка или отвлечь, чтоб не мешал заниматься своими делами; стремление ребенка заменить общение с близкими компьютерными играми;
- незнание родителями правил психогигиены взаимодействия с компьютером;
- отсутствие контроля за ребенком со стороны родителей;
- напряженная психо-эмоциональная обстановка в семье: ссоры, конфликты, длительная болезнь или смерть близких...;

- низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах,



зависимость от мнения окружающих;

- замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками...

Выведены следующие степени компьютерной зависимости.

1 степень – увлеченность на стадии усвоения свойственна ребенку в первый месяц

после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застревания» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль. Вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую степень.

2-я степень – состояние возможной зависимости:

- сильная погружённостью в игру, пребывание за компьютером более 3-х часов;
- снижение познавательной мотивации;
- отказ выполнять другие задания;
- повышенный эмоциональный тонус во время игры; негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре;
- любимая тема общения - компьютерные игры;
- сужение круга общения;
- нарушение сна и т.д.

3-я степень – выраженная зависимость:

- ребенок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак;
- регресс в развитии познавательных процессов, безразличие ко всему остальному кроме игры;

— повышенная тревожность, возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игры;

— угасание интереса к общению, полная замена друзей компьютером;

— пребывание за компьютером больше 5 часов в сутки.



В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, пойти к соседям, в полицию, жаловаться на родителей. Опасность переходя в 4-ую стадию, если ребёнок не получает помощи в течение длительного времени.

4-я степень – клиническая зависимость: Данная зависимость у детей дошкольного возраста не наблюдается. 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, у него отсутствующий, потухший и пустой взгляд. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни.

В данной ситуации необходима помощь психиатра.

Профилактика компьютерной зависимости.

Введение четкого режима. «Общение» с компьютером для дошкольника – 20-30 минут в день. Реагируйте спокойно, отвлекайте другими занятиями, не поддавайтесь на слезы, уговоры, жалобы.

Поощряйте и хвалите ребенка. Не скупитесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми. В компьютерных играх для детей заложено очень много поощрений, компьютер не устает хвалить, подчеркивая способности, позитивно реагирует даже на проигрыши и ошибки, в то время как взрослые на промахи ребенка раздражаются, срываются на крик.

Родители – образец подражания. Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор, компьютер? Ваше

освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка.

Контролируйте занятость ребенка. Выберите кружки и секции по интересу ребенка. Приобщайте к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.

Что делать, если вы считаете, что зависимость уже есть.

Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние. Не идите путем насилия, не говорите с ребёнком на повышенных тонах. Ваша речь должна быть спокойной, но при этом уверенной.

Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.

Чётко придерживайтесь строгих ограничений по времени пребывания ребёнка за компьютером.

Нельзя полностью лишить ребенка компьютера (или другого гаджета)

Если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение его от источника удовольствия может привести к сильному конфликту между вами.

Установите ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве до установленной нормы в 30 минут для всех членов семьи.

Освободившееся время можно посвятить совместным играм, прогулкам, развлечениям всей семьей. Проследите реакцию ребенка на новые условия и совместные игры.

Если зависимость ребенка от компьютерных игр сильнее его самого, необходимо обратиться к психологу.



Подготовили: воспитатель

Ключникова Э.Ю.,

педагог-психолог Стукальская Ю.С.

Журнал «Справочник педагога-

психолога» № 6, 2014 года.