

Виртуальная опасность

С приходом новых компьютерных технологий, появляется новая форма зависимости — компьютерная, которая на детскую, неокрепшую психику оказывает огромное влияние.

Сейчас каждый школьник имеет доступ к персональному компьютеру и всему тому, что имеется в нем — интернет, игры, социальные сети, различная информация.

Когда ребенок погружается в виртуальный мир, он еще больше усугубляет свои психологические проблемы, ухудшаются отношения со сверстниками, с родителями, он становится более неуверенным в себе. Дети, погружаясь в виртуальный мир, не в силах сопротивляться ему, не имея желательных психологических защитных механизмов, их нервно-психическая система страдает, что выражается в проявлении тревожности, агрессии.

Если игру использовать с целью образования, то она может оказывать благоприятное воздействие на развитие ребенка, его познавательных навыков, логических умозаключений, а также содействует снятию напряжения, формирует позитивное эмоциональное состояние. Также, правильно подобранная игра способствует формированию моделей житейских ситуаций, овладение всевозможных форм общения.

Признаки компьютерной зависимости

- Проведение всего свободного времени за компьютером
- Потеря контроля за временем, проводимым за компьютером
- На ограничение, связанного с компьютером, реагирует агрессивно
- Значительное повышение настроения при работе за компьютером
- Потеря интереса к другим занятиям
- Поверхностное общение с другими детьми
- Прием пищи возле компьютера
- Постепенная утрата контакта с родителями
- Повышенная утомляемость
- Снижение успеваемости
- Пренебрежение правилами гигиены
- Формальные ответы на вопросы, избегание доверительных разговоров

Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости

Развитие зависимости от компьютера детей нередко соотносят с нюансами воспитания в семье. В связи с этим:

- родители должны стать наглядным примером для своих детей. Если ограничиваете время проведенное ребенком за компьютером, то и сами должны ограничивать свое время проведенное за компьютером;
- если подросток не может найти занятие по душе, то необходимо помочь ему найти такое занятие, которое никак не будет связано с компьютером;
- содействовать дружескому общению ребенка, их общим увлечениям;
- распланировать режим ребенка так, чтобы свободного времени практически не оставалось. Должны быть организованы совместные дела, праздники, зимой – походы на лыжах, летом – походы на природу, рыбалку;
- компьютер должен использоваться в качестве вознаграждения;
- при этом, должен быть определенный контроль за играми, в которые играет ребенок. Лучше отдать предпочтение развивающим играм;
- и самое главное, в семье должна быть теплая, дружественная атмосфера, где родители всегда найдут время для своего ребенка

Количество времени, проводимое за компьютером

- младше 5 лет — не более 10 минут;
- 5–7 лет — 15–20 минут;
- 7–11 лет — 20–30 минут;
- 12–14 лет — 30–45 минут;
- 15–16 лет — 1–2 часа.

Если ребенок играет на компьютере более 30 минут необходимо сделать 10–15 минутный перерыв, во время которого хорошо сделать разминку и гимнастику для глаз. Кстати — врачи рекомендуют делать такой перерыв и взрослым.

Обратите внимание: вышеприведенные нормы рассчитаны для здоровых детей. Если ребенок чувствует себя плохо или ослаблен после болезни, сидеть за компьютером ему следует в 2 раза меньше.

Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.

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

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

Не ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.