

Компьютерная зависимость как одна из причин пропусков занятий подростками

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 1990г. Специалисты относят подобный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддитивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие. Таким образом, люди уходят от решения различных проблем в своей жизни. По данным российских психологов от 10 до 14 % людей, играющих в компьютерные игры, становятся зависимыми от них. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но **наиболее подверженными** этому **являются подростки**. Первыми тревожными признаками компьютерной зависимости являются уходы из дома, пропуски уроков и бродяжничество. По мнению английских психологов до 10 лет ребёнку у компьютера делать нечего. Пристрастие детей до 9-10 лет пусть даже к развивающим и обучающим играм может замедлить их развитие, подавить интерес к обычным детским играм и контактам со сверстниками, не способствует повышению концентрации внимания и развитию воображения. Английские учёные советуют воспитывать детей, ориентируясь на традиционные методы. До 10-11 лет для ребёнка гораздо безопаснее и полезнее как для физического, так и психического здоровья читать вместе с родителями книги, рисовать и играть на воздухе в подвижные игры.

Советы родителям по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся **неуверенность в себе** и **отсутствие возможности самовыражения**. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишённой ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику ребенка и нарушает его связь с родителями и сверстниками. Для того, чтобы избежать возникновения привязанности ребенка к компьютеру:

1. Родители должны **поддерживать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами**.
2. Абсолютно **неправильно критиковать ребенка**, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.
3. Если ребенок страдает игровой зависимостью, нужно **постараться понять** его и в какой-то мере **разделить его интерес к компьютерным играм**. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами.
4. Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является **правильное воспитание ребенка**.
5. Важно **не ограничивать детей в их действиях** (например, запрещать те или иные игры), **а объяснять**, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно. 5. Рекомендуется **ограничивать доступ детей к играм и фильмам**, основанным на насилии. В то же время, если ребенок все же встретился с такой информацией нужно **в доступной форме объяснить** ему почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. **Категорический запрет** того или иного вида информации безо всяких объяснений **только увеличит интерес ребенка** к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.
6. **Разнообразить круг его интересов и занятий**. Этого можно достичь, например, при обращении внимания ребенка на спорт или различные виды искусств (музыка, рисование и пр.).

Несколько советов родителям

Психологи советуют родителям придерживаться некоторых правил, которые помогают решить проблему зависимости ребенка от компьютерных игр и интернет-зависимости.

1. **Поучаствуйте немного в жизни ребёнка**. Результат в любом случае будет позитивным. Вы завоеуете его уважение и восхищение, что облегчит и выполнение ваших просьб, в том числе, регулирующих его общение с компьютером.

2. **Стройте отношения** в семье **на принципах честности и умения признавать ошибки**.
3. **Не оскорбляйте своего ребенка** и его круг общения.
4. **Будьте другом и помощником своему ребенку**. Позиция «Я — старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям.
5. **Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться** всегда и при любых обстоятельствах.
6. **Не бойтесь показывать свои чувства ребенку**, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
7. **Если вдруг возник конфликт**, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то **не следует торговаться с ребенком**: «Сначала сделаешь что-то (уроки, выполнишь домашние обязанности), только потом можешь поиграть».
8. **Компьютер может стать помощником, учебным пособием для ребёнка**. Он разовьёт его творческие способности, откроет перед ним огромный, интересный мир. Но при одном условии – если родители освоят компьютер вместе с ребёнком; помогут ему найти сайты о животных, природе, технике, обо всём, что ребёнку интересно.
9. Нужно **показать ребёнку другие возможности компьютера**, а именно то, что с помощью компьютера можно рисовать, писать письма, искать друзей, нужную информацию. 10. Вместе с детьми родители могут **создать свой сайт и принимать участие в разных конкурсах**. **Родителям нужно познакомиться с компьютерными играми** и не допускать в дом игры из серии «Стреляй и убивай».
11. Необходимо также **научить детей соблюдать элементарные правила безопасности при работе за компьютером**, чтобы не портилось зрение, и не искривлялся позвоночник. Если родители своим примером покажут, что компьютер – умный помощник человека, он таким и будет для наших детей.
12. **В трудных случаях**, когда родители уже никак не могут повлиять на ребёнка, следует **обратиться к профессионалу – психологу**. Но чуда не произойдёт, если родители самоустранятся от проблемы".
Если использовать эти несложные советы хотя бы частично, то со временем ребенок поймет, что родители желают ему только хорошего и являются его друзьями. Многие дети уверены в том, что родители создают им проблемы специально. Такие дети постепенно начинают думать о себе плохо, в результате низкой самооценки они могут стать проблемными детьми, с которыми сложно строить общение.