

Поговорим о компьютерной игровой зависимости у детей

В настоящее время компьютер прочно вошел в нашу жизнь. Современные дети настолько быстро усваивают различные операции на компьютере, будь то загрузка фотографий, или поиск игр, или отправка сообщения по электронной почте, что родители, поначалу, испытывают гордость за своего ребенка, но до той поры, пока тот не начинает засиживаться часами за компьютерными играми. Тогда, такие дети становятся раздражительными, агрессивными и неуправляемыми и, в этом случае, речь идет уже о компьютерной зависимости. Каковы же ее причины?

Возникновению игровой компьютерной зависимости у детей, как отмечают специалисты, относится:

- дефицит общения в семье, при котором компьютер замещает это общение между близкими людьми;
- у ребенка отсутствует личное пространство, и он испытывает из-за этого дискомфорт;
- отсутствие контроля со стороны родителей, несогласованность действий и непостоянство требований;
- негибкость взрослых, неспособность изменения стиля общения в ситуации, когда ребенок взрослеет и переходит на следующий этап развития;
- ребенок не уверен в себе, имеет заниженную самооценку и зависит от мнения окружающих;
- замкнутость ребенка и его неприятие сверстниками;
- неосведомленность о временных требованиях нахождения у компьютера и нарушение психогигиены.

Существуют 4 степени зависимости:

- 1) увлеченность на стадии освоения;
- 2) состояние возможной зависимости;
- 3) выраженная зависимость;
- 4) клиническая зависимость.

Рассмотрим характерные особенности поведения ребенка на каждой стадии*:

1-я степень - **увлеченность на стадии освоения** - захватывает первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. Со второго месяца интерес идет на убыль, 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** - характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером более 3-х часов в день. В этот период у ребенка снижается познавательная активность, мотивация к другим, ранее интересовавшим видам деятельности (например, игре в лего, лото, чтение книг итп). Если ребенок посещал до этого школу дошкольника и ему требовалось выполнить какие-либо задания, то раньше он их делал с удовольствием, а сейчас он отказывается или делает с большим нежеланием, второпях, чтобы быстрее сесть за компьютер(или планшет). Наблюдается повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативная реакция на любые препятствия, мешающие игре, сужение круга общения, тема разговора сводится лишь к компьютерной игре, сон, иногда, беспокойный.

3-я степень - **выраженная зависимость** – характерны отсутствие самоконтроля, эмоциональная неустойчивость (в случае необходимости прерывания игры сильно нервничает, реагирует бурно или не реагирует вовсе). Ребенок становится безразличным ко всему, кроме компьютера (играм и игрушкам, которые раньше любил, увлечениям, успехам в каком-либо виде деятельности). Демонстрирует равнодушие к вещам, которые раньше были дороги, регресс в развитии познавательных процессов. В случае насильственного вмешательства, грозит убежать из дома,

манипулирует, жалуется на родителей итп. Наблюдается повышенная тревожность, возбудимость, агрессивность, рассеянность внимания, очень сильное угасание интереса к общению, полная замена друзей компьютером. Если ребенок не получает помощи в течение длительного времени, а пребывание за компьютером превышает пять часов в сутки, есть опасность перехода в 4-ю стадию.

Следует отметить, что четвертая степень у детей дошкольного возраста не наблюдается*, но считаю целесообразным привести и ее характеристику.

4-я степень - **клиническая зависимость*** - свойственны 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 взгляд, потухший и пустой. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни. Необходима помощь психиатра.

Экспресс-диагностика зависимости ребенка от компьютера

Чтобы выявить ту или иную степень зависимости от компьютера, достаточно обратиться к ребенку с просьбой, например: «Помоги мне, пожалуйста, сделать подарок для бабушки», или «Помоги, мне, пожалуйста, собрать рассыпанные бусы» (можете придумать любую просьбу, связанную с реальной ситуацией). Обращаться к ребенку нужно именно в тот момент, когда он находится за компьютером.

Способы реагирования ребенка:

А. Ребенок легко отвлекается на просьбу, помогает, может увлечься, предложенной Вами деятельностью, легко переключается на другое дело, забывает о компьютере, то есть – полная свобода от компьютера.

Б. Ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается - 1-я степень зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой и (или) начальный этап 2-й степени зависимости.

В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает - зависимость 2-3-й степени. В случае, если ребенок вел себя по схеме Б или В, необходимо через какой-то промежуток времени (на следующий день) обратиться к ребенку с развернутой аргументированной просьбой, например: «Сынок (дочка), помоги мне, пожалуйста. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать окончательный вывод о наличии у ребенка компьютерной зависимости и необходимости предоставить ему квалифицированную помощь.

Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости

- Родители - образец для подражания.

Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор, компьютер? Ваше освобождение - лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка.

- Введите четкий режим, «общение» с компьютером для дошкольника
- 20-30 мин в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, детей помладше отвлекайте другими занятиями.

- Поощряйте и хвалите детей. Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей. Не скупитесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми. В компьютерные программы для детей заложено очень много поощрений, которые дети

не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить малыша, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки, в то время как взрослые, часто относятся к промахам ребенка противоположным образом - раздражаются, срываются на крик. Относитесь ровно, индифферентно к успехам в компьютерной игре, ведь поощрение и так уже заложено программой.

- Контролируйте занятость ребенка (кружки, широкие интересы). Приобщайте к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.

*Использовался материал А.А. Фазлетдиновой, Справочник педагога-психолога №6, 2014,с. 55

Чтобы приучить ребенка к дозированной игре на компьютере, предлагаю родителям прочитать и обсудить вместе с детьми следующую историю:

История про Олю и Гном Гномыча

Жила-была девочка Оля. Близился день ее рождения. Скоро ей исполнится 7 лет. Она очень мечтала, как и все дети в ее группе, в детском саду, чтобы ей подарили компьютер.

И вот, в один из выходных дней, мама с папой сказали, что они едут вместе с Олей в магазин покупать ноутбук. Ноутбук – это небольшой переносной компьютер.

Папа говорит: «Мы хотим подарить тебе ноутбук, чтобы тебе было удобно заниматься, ведь ты идешь в этом году школу. Мы надеемся, что ты научишься извлекать из интернета нужную для учебы информацию, и он будет твоим помощником».

Оля обрадовалась, обняла маму и папу и сказала: « Я так рада, что сбывается моя мечта».

И вот они пришли в большой магазин электронной техники, где было много разных компьютеров, ноутбуков, планшетов и телефонов.

К ним подошел консультант и помог выбрать долгожданный подарок. Пока папа расплачивался в кассе за компьютер, мама и Оля рассматривали витрины с планшетами.

Вдруг, Оля услышала чей-то голос, который обращался к ней по имени: «Оля, Оля, а я знаю, что тебе купили ноутбук!»

Девочка огляделась по сторонам и увидела на полке, рядом с планшетом, который она рассматривала, маленького человечка. Это был гномик величиной с Олину ладошку. Оля очень удивилась его появлению, но не испугалась. Гномик выглядел добродушным и не вызывал страха. Оля осмелела и спросила:

- А ты кто такой и откуда знаешь, как меня зовут?

- Я – Гном Гномыч, - ответил человечек. Я все знаю, я волшебный. Я жил в твоём компьютере, пока вы его не купили.

- А где же ты теперь будешь жить? – поинтересовалась Оля.

- Я? Выберу другой компьютер, пока его не купят, с грустью сообщил Гном Гномыч.

- А зачем ты там живешь, и почему ты со мной заговорил? Ты хочешь жить в моем компьютере? Оля задала последний вопрос, на который хотела услышать ответ «Да», так как человечек ей очень понравился, и она не хотела лишать его дома.

- Оля, я здесь, чтобы предупреждать маленьких детей, да и некоторых взрослых, о том, что может произойти с ними и компьютером, если они нарушат правило.

- А какое это правило и что может произойти?-немного встревожилась Оля.

- Это правило, о котором почему-то не рассказывает ни один консультант. А оно простое. Все дети любят играть на компьютере, но забывают об этом правиле. И их очень жаль. Продолжал горевать гномик.

Примечание: *задайте вопрос ребенку, как он думает, о каком правиле хочет сказать гномик. Давай, почитаем дальше эту историю и посмотрим так ли это.*

- Я знаю, говорит гномик, что тебе уже 7 лет, и ты умеешь немного читать и считать! Это поможет тебе быстрее освоить компьютер.

Оля уже не удивлялась тому, что гномик знает все о ней. Ей не терпелось узнать правило, но странный человечек не торопился его сообщать.

Если бы не папа, который окликнул их с мамой, Гном Гномыч так бы и продолжал общаться с Олей. «Скучно ему, наверное, - подумала Оля. «Когда он еще пообщается с живым настоящим человеком, ведь в компьютере они не настоящие, а только кажутся такими» - размышляла про себя Оля.

Гном Гномыч вдруг исчез. Оля даже расстроилась, что так и не узнает об этом правиле. Но вдруг, она снова услышала шепот около своего уха:

- Оля, я сейчас невидимый и превратился в пушинку, которая на твоём воротнике, ты меня слышишь?

- «Да», тоже шепотом ответила Оля.

- Оля, запомни, кто не придерживается этого правила, рано или поздно превращается в такого же робота, как и сам компьютер и подчиняется его воле.

- Ты хочешь сказать, что чтобы выполнить правило надо обладать волей?

- Умница! Похвалил ее Гном Гномыч. Ведь, волю проявляет не только тот, кто хочет что-то добиться, но, больше всего тот, кто может от чего-то отказаться.

Примечание: *можно поговорить с ребенком о тех ситуациях, когда приходится проявлять волю (силу воли). Попросите ребенка привести свой пример (Н-р, спортсмен, хочет завоевать медаль в соревнованиях, тренируется каждый день и отказывается от игр на компьютере). Можно затронуть разговор о школьных заданиях, которые надо выполнить, а хочется играть. Желательно, придать целевую установку школьным заданиям, то есть для чего надо выполнить, например, упражнение по русскому языку (чтобы быть грамотным, для этого надо тренироваться также как и спортсмену итп)*

Давай, послушаем, что же было дальше.

- Гном Гномыч, мне так уже хочется узнать это правило!

- Знаю, знаю! Усмехнулся маленький человечек, ведь я проверял твоё терпение. Слушай и запоминай: избежать компьютерного рабства тебе поможет этот пример: $10+10+10=?$ Кстати, сколько будет, если сложить эти числа?

Оля подумала и ответила: три десятка!

- Да, можно ответить и так, а можно и одним словом: тридцать, - ответил Гном Гномыч.

- И все? Надо произнести это число «тридцать»?!- удивленно спросила Оля

- Тридцать - это минуты... Ты должна играть на компьютере тридцать минут в день, но не за один раз.

- Это как, я что-то не понимаю?

- У тебя есть дома часы с циферблатом?- спросил Гном Гномыч.

- Да.

-Ты можешь сначала потренироваться и определять тридцать минут с любой цифры, на которую показывает большая стрелка. Тридцать минут – это полкруга. И там, ты отсчитаешь 10 минут. Все-таки, хорошо, что ты идешь в школу, где научишься хорошо определять время.

- Ой, я хочу этому научиться раньше, я же не хочу попасть в рабство к компьютеру.

- Мама, мама, а ты научишь меня определять время, когда мы приедем домой? Обратилась Оля к своей маме, которая была в соседнем отделе и рассматривала телефон.

Мама пообещала научить Олю определять время по часам, которые висели у них на стене в кухне.

Примечание: Можно спросить ребенка, а ты понял? Давай, возьмем часы и посмотрим: Большая стрелка на часах показывает минуты. Теперь посмотрим на эти маленькие деления – это указатели минут. Давай посчитаем их. Один, два три, четыре, пять. Итак, это пять минут, считаем дальше... (до 30мин) Посмотри, наш циферблат имеет

форму круга, а тридцать минут - это полкруга. Что же произошло дальше?

Тут подошел папа и сказал, что пора возвращаться домой. Оля хотела поблагодарить гномика, позвала его тихо «Гном Гномыч!»

Но ей никто не ответил. На ее воротнике застряло маленькое, едва заметное перышко, но оно молчало. Оля подумала, что ей все эта история с гномиком почудилась.

Дома, Оля стала осваивать новый компьютер, особенно ей нравилось играть в игры, которые папа скачал из интернета. Родители были рады успехам дочери.

Шли дни, недели, прошел месяц. Оля самостоятельно стала закачать новые игры. Она настолько сильно привязалась к компьютеру, что забывала поесть, забросила свои любимые игрушки: куклу Машу, книжки и даже подружек, которые звали поиграть ее во дворе в классики или догонялки.

Она перестала отзываться на мамины просьбы помочь по дому, глаза ее слезились от напряжения и болели. Но она слышала только голос компьютера: «поиграй еще в эту игру», а если пройдешь этот уровень, то ты получишь приз - новую игру».

Оля стала раздражительной и даже покрикивала на маму, что никогда не позволяла делать раньше.

Мама и папа очень беспокоились о здоровье Оли и не знали, как ей помочь. Когда запрещали играть, Оля начинала топтать ногами и кричать: «Это мой компьютер, что хочу то и делаю». Это была совсем другая девочка, непохожая на их дочку.

Примечание; Как ты думаешь, что произошло с Олей. Какое правило она забыла?

Да, компьютер сделал из нее робота-раба. Она слышала только его голос. «Играй, играй, ты моя раба!»

Силы покидали Олю. Только во сне она была самой собой и видела как та, прежняя девочка Оля пыталась вразумить свою половинку. Она

говорила ей: «Вспомни правило Гном Гномыча, ты же человек, и это ты должна управлять компьютером!»

Утром компьютер заставлял Олю снова играть. Она, оставшейся частичкой воли, пыталась вспоминать волшебное правило, но никак не могла это сделать.

Родители вынуждены были силой выключать компьютер, чтобы Оля не заболела окончательно. И вот, однажды, компьютер сломался. Папа отвез его на ремонт в магазин, где он был куплен.

Как только папа привез компьютер домой, Оля хотела его сразу включить, но он не слушался. «Как же так, папа, почему он не включается?»

И тут, она услышала знакомый шепот в левом ухе, это был голос Гном Гномыча: Это я приказал компьютеру не включаться до тех пор пока ты не будешь следовать правилу «тридцать!», ты забыла его?!. Как только ты начнешь играть по 10 минут утром, 10 минут днем и 10 минут вечером, то чары компьютера ослабнут, и ты будешь прежней. А еще ты должна попросить прощения у мамы с папой за свое поведение». Запомнила?!»

Оля прошептала: «Да». Гном Гномыч опять исчез.

Оля вспомнила и прежний их разговор воле. Прежде чем включить компьютер, она навела порядок в своей комнате, разложила по местам игрушки, книжки, обняла свою куклу Машку и рассказала ей о правиле Гном Гномыча. «Хочешь, Машка, я покажу тебе, как я буду следовать этому правилу?» - спросила Оля куклу. Машка, как будто живая, подмигнула ей одобрительно своим голубым глазом.

Оля включила компьютер, отмерила на часах 10 минут, выбрала игру под названием «Положи вещи на место» и стала играть. На этот раз она не забывала поглядывать на часы. Подходила последняя минута отведенного времени. Компьютер стучал в голову: «играй дальше, играй, ты же не закончила игру? Играй!» Но Оля усилием воли остановила игру, хотя ей было нелегко это сделать. Она вышла во двор поиграть с подружками. Им

было весело играть вместе в догонялки. Оля почувствовала, что к ней возвращаются силы.

Дома, Оля подошла к маме и папе, попросила прощения за то, что грубо разговаривала и не слушала их. Мама поцеловала дочку, папа погладил ее по голове. Они сказали, что очень любят ее и рады видеть ее прежней: доброй и послушной девочкой. От этого разговора силы ее удвоились. В обед она опять села за компьютер, сразу засекала время – положенные 10 минут. Теперь уже без труда она выключила компьютер, несмотря на то, что он уговаривал «Поиграй еще немножко, пока никто не видит».

Так, Оля с каждым днем стала сама управлять компьютером, потому что поняла, что если люди их создали, то люди и должны ими управлять. Спасибо тебе, Гном Гномыч! - Обратилась она к невидимому доброму человечку.

- «А ты, молодец, Оля! Теперь, я за тебя спокоен и горжусь тобой! – шепотом ответил он ей на ушко и также незаметно исчез.

***Примечание: Понравилась тебе эта история? Чему ты в ней научился?
Нарисуй понравившийся сюжет истории.***

Автор истории: Л.М. Макарова, кандидат психологических наук
педагог-психолог Детского сада №118 ОАО «РЖД»,