

Как избавить ребенка от компьютерной зависимости?



Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома, и даже в машине. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютерным играм.

Хотим мы того или не хотим, но они повсеместно становятся массовыми, доступными для ребенка. Компьютер как новое явление входит в мир детства. Ребенок может приобщаться к этой суперигрушке с очень раннего возраста, и от позиции взрослых, их отношения к этому явлению зависят результат и последствия воздействия этого многоликого джинна, выпущенного на свободу.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Причины возникновения компьютерной зависимости:

- отсутствие навыков самоконтроля, не может самостоятельно контролировать свои эмоции;
- неумение самостоятельно организовывать свой досуг;
- дефицит общения;
- незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером;

- стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
- стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир;
- низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
- подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

Психологи выделяют следующие **стадии зависимости от игр**:

- Легкая увлеченность игрой. Ребенку нравится сюжет игры, а также ее графика.
- Постоянная потребность в игре. У маленького игрока начинает проявляться зависимость от игры, и он все сильнее нуждается в ней.
- Психологическая зависимость от игры. Данную стадию многие дети не проходят и сразу вступают в четвертую стадию.
- Привязанность к компьютерной игре. Состояние зависимости становится для ребенка нормой, и он уже самостоятельно не может от него избавиться.

Если вы заметили вышеуказанные стадии у своего ребенка, то, как же бороться с этой вредной привычкой, которая незаметно переросла в стойкую зависимость?

Чего не следует делать: удаление компьютера из комнаты ребенка, установка ограничения на доступ программного обеспечения. Закручивание гаек – метод неэффективный, поскольку как только вас не окажется рядом, например, в доме друга, где контроль менее строгий – проблема вновь возникнет. Сотрудничество и уважение к личности – вот средства приоритета в решении как этой, так и любой другой проблемы.

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.

Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и

отдалить ребенка от родителей. Если ребенок страдает игровой завистью, 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. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.

Очень часто дети “уходят с головой в компьютер” именно из-за нехватки внимания. Больше общайтесь, мягко расспросите о переживаниях, увлечениях. Проявляйте интерес к жизни ребёнка как можно чаще, дайте понять, что вы любите и заботитесь. Найдите совместные увлечения для всей семьи.

Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие, как рисование, как правило, выводят человека из зависимости. Прививайте вашему чаду хобби, чтобы появились интересы в реальном мире. Покажите, что в реальном мире есть масса интереснейших занятий, которые намного полезнее компьютера.

Чтобы побороть зависимость от игр, научите ребенка правильно организовывать день и планировать свободное время.

Все вышеперечисленные методы будут действенными только в том случае, если взрослые будут подавать своим детям достойный пример.

Помните, что компьютерная зависимость у детей — это серьезная психологическая зависимость. Поэтому относитесь к ребенку мягко, вызывая доверие и расположение к себе. Будьте готовы, что на все ваши попытки вы будете получать неадекватную реакцию. Наберитесь терпения и спокойствия.

Воспитатель Мухаматьянова А.Б.