

## **Детская психология: Психологические зависимости детей от гаджетов**

**Мосогутова А.С.**

**Педагог-психолог Калининского района ГБДОУ 30.**

Если вы обнаружили у ребенка компьютерную зависимость, не впадайте в панику. Вы можете испугать его своей реакцией и еще глубже загнать в отрешенное состояние.

Проанализируйте ситуацию и составьте план выхода из нее.

Не кричите, не обвиняйте своего ребенка. Он не виноват. В конце концов, не мы ли сами, дали ему однажды в руки гаджет, чтобы занять его на некоторое время? Возьмите ответственность на себя, и запаситесь терпением. Компьютерная зависимость быстро не отступает.

Найти удачное время для беседы с вашим сыном или дочерью. Ищите причину его добровольного ухода в виртуальность.

Предложите ребенку интересные способы провести досуг. Помните, они должны быть созвучны с причиной зависимости. Если робкий ребенок увлекся играми, чтобы почувствовать себя всемогущим, отдайте его в секцию бокса, карате, организуйте прыжок с парашютом. Если подростку не хватает острых впечатлений в повседневности, предложите вместе в выходной пойти и поиграть в пейнтбол или принять участие в интерактивном квесте в реальности. Сейчас они распространены. Там ребенок сможет почувствовать себя все тем же героем, но уже по-настоящему. Если у сына или дочки проблемы с общением, запишите ребенка в театральную студию, на танцевальные курсы, куда угодно, где действует принцип «мы — команда».

Ставьте перед зависимым ребенком цели. И постепенно приучайте его ставить цели самостоятельно и идти к ним.

Не стоит запрещать ему садиться за компьютер или отбирать у него гаджет, пытаясь силой отучить от планшета. Это вызовет агрессию и обиду. А эти чувства не способствуют установлению контакта.

Обозначьте ребенку круг его обязанностей. Уроки, уборка, выгул собаки, вынос мусора.

Не бойтесь перегрузить его. От дел по хозяйству еще никто не умирал. Поощряйте за сделанное, но только не дополнительным временем за компьютером. Систему поощрений установите сами. Что это может быть? Небольшие деньги, которые ребенок сможет копить на кроссовки своей мечты или что-то другое, что ему хочется.

Компьютерная зависимость стремительно молодеет. Если 10 лет назад ею страдали 14-16-летние подростки, то сейчас можно встретить мам, которые жалуются, что не могут выгнать из-за монитора своего 4-5 летнего малыша. Если ребенку еще нет 10 лет,

постарайтесь строго дозировать время, проведенное в игре. Желательно, не более получаса в день. А лучше всего найти альтернативное занятие, компьютер не лучшая игрушка для маленьких детей.

Будьте готовы меняться сами. Вместе с ребенком вы будете прыгать с парашютом, осваивать роликовые коньки, ходить на рыбалку или на танцы. Помните, что в одиночку ему с зависимостью не справиться.

Не расслабляйтесь. Как при лечении алкоголизма или наркомании, у пациента могут случаться рецидивы, срывы. Вот-вот, казалось бы, удалось ребенка отвлечь от «танчиков» и «войнушки», но вы поссорились, и он снова отдаляется, пытаясь скрыться в игре.

Мы поговорим о компьютерной зависимости. Цель беседы – правильно сориентировать ребенка в философском принципе «Всё – яд и всё – лекарство», важно здесь отношение и самоконтроль. Незнание не спасает человека от ошибок. Значит, задача взрослых – информировать.

В ходе исследования были выведены следующие степени компьютерной зависимости:

1. Увлеченность на стадии освоения. Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период застревание за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем-то более интересным. Если же выхода из данной ситуации не происходит, то происходит переход во вторую степень.
2. Состояние возможной зависимости. Данному состоянию свойственна сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, изменения в учебной мотивации в сторону снижения, падение успеваемости (не всегда ощущается сразу), повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и пр.
3. Выраженная зависимость. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру – нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти

из дома, много времени проводить в игровых залах или у друзей. Может стать неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Могут появиться пропуски уроков, обязательно – снижение успеваемости. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой ситуации. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером – полная. На данной стадии есть опасность перехода в 4-ю стадию, если клиент не получает помощи в течение длительного времени, так как пребывание у компьютера на данной степени зависимости доходит до 16-18 часов в сутки. У некоторых наблюдается стойкое периодическое расстройство желудка, видимо так организм реагирует на подобные нарушения, это защитная реакция организма.

4. Клиническая зависимость. На данной стадии зависимости клиенту необходима помощь психиатра. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций, отсутствие самоконтроля, слышание голосов, команд, отсутствующий взгляд, потеря аппетита и интереса к жизни, неспособность жить обычной жизнью, необратимые изменения в мозге, необходимость в изоляции и лечении. Течение болезни сопровождаются сильнейшие головные боли. Временное прекращение игры приводило к тягостному состоянию и не давало отдыха. Они уже не отдыхали во время сна, сон не был оздоравливающим, а сопровождался снами – играми. Мозг словно разучился отдыхать, в какой-то период болезни они не смогли учиться, так игра превратилась в болезнь.

#### Реакции на просьбу о помощи

Родители не всегда формулируют вопрос о компьютерной зависимости, чаще всего жалуются на нежелание ребенка учиться, снижение успеваемости, изменение поведения, необщительность, грубость. Анализ ситуации выводит на нарушение психогигиенических норм взаимодействия с компьютером, в частности нарушения временного режима пребывания за компьютером.

Есть простейший тест на проверку степени зависимости: к ребенку, увлеченному игрой, обращается родитель с просьбой о помощи. И для ориентировки в степени «застревания» ребенка в компьютере необходимо пройти уровни обращения:

1-й уровень – просьба формулируется просто, например «Сынок, помоги, пожалуйста, подвинуть кресло».

Способы реагирования:

А. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере – такое поведение демонстрирует полную свободу от компьютера на момент тестирования.♣

Б. Ребенок откликается со второго – третьего раза, демонстрирует недовольство, огрызается – такая реакция может быть при 1-й степени зависимости в пределах первого месяца овладения компьютером или на начальном этапе 2-й степени.♣

В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит, игру не прерывает – такое поведение свойственно зависимости 2-3 степени.♣

2-й уровень - в случае, если ребенок вел себя по схеме Б или В, необходимо, через какой-то промежуток времени, например на следующий день, обратиться к ребенку с развернутой, аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста, подвинуть кресло. 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 вывод о наличии зависимости у ребенка и необходимости предоставить ему помощь.

Различия между мальчиками и девочками

Среди детей, страдающих от компьютерной зависимости нет почти ни одной девочки. Что это случайность или закономерность? Что в девочке есть такое, что предохраняет её от компьютерной зависимости? Чем объясняется предрасположенность мальчиков к данной зависимости?

Мальчики в определенном возрасте менее успешны, не всегда и не все умеют выразить то, что чувствуют, им не хватает эмоциональной поддержки со стороны взрослых. Это рождает чувство неуверенности, снижает самооценку, падает уровень общительности. И тогда потребность в личной успешности начинает удовлетворяться игрой, здесь нет сравнения не в твою пользу, можно забыться и уйти от проблем.

Девочки более вовлечены в деятельность и в домашний труд, их интересы и увлечения шире, их психическое развитие опережает психологическую зрелость мальчиков, они более плавно переживают кризисные возрастные периоды.

Есть методика «Робинзон», которая представляет собой игровую ситуацию. Ребенок воображает себя на необитаемом острове с замечательными фруктовыми деревьями и добрыми зверями и может заказать себе по рации что-либо из следующего списка:

Сладости, мороженое;

Книги, журналы, газеты;

Игры, игрушки;

Радиоприемник;

Телевизор;

Компьютер;

Видеомагнитофон с кассетами;

Друга или подругу;

Маму;

Папу.

Инструкция заканчивается обращением: «По рации, которая заработает через час после твоего приезда на остров, затем на следующий день, потом через неделю, потом только через месяц и в последний раз - через год, ты сможешь заказать из списка всё, что хочешь, но только одно. Что ты хочешь, чтобы тебе доставили на необитаемый остров через час, через день, через неделю, через месяц, через год?».

Методика выдает главное различие: девочки не выбирают компьютер в первую и даже во вторую очередь, тогда как у мальчиков оно востребован в числе первых, иногда даже раньше родителей.

## Причины возникновения компьютерной зависимости

1. Самая первая и главная – отсутствие навыков самоконтроля у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию.
2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.
3. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.
4. Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советоваться, а значит слушать и слышать советы и рекомендации.
5. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него.
6. Ребенок лишен родительского внимания и удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.
7. Ребенок не умеет справиться с трудностями жизни, не находит поддержки взрослых и уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном мире взрослых.
8. Бурная переписка (более 20 сообщений в день) также способствует возникновению компьютерной зависимости, так как время в переписке летит незаметно.
9. Отсутствие контроля со стороны взрослых, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.
10. Сильный рефлекс подражания, уход в «нереальность» вслед за товарищем.
11. Ребенок замкнут, малообщителен, не принимается сверстниками.

12. Мама – сильная женщина, властная, капризная, осуждающая папу, профессионально более успешная, подавляющая всех, в том числе и собственного ребенка.

13. Развод родителей в трудный возрастной период.

#### Симптомы «сетевой наркомании»

1. Человек выходит в Интернет тогда, когда у него плохое настроение.
2. Чувствует себя подавленным, если находится в Интернете меньше времени, чем обычно.
3. Начались неприятности в школе (пропуски, нежелание учиться, потеря смысла, утрата перспектив, снижение успеваемости).
4. Появились проблемы в общении, конфликтные ситуации, увеличилось количество людей, которые раздражают, вызывают чувство неприязни, кажутся глупыми, особенно если они не являются активными пользователями Сети.
5. Интернетчик скрывает от друзей и близких реальное количество времени, которое он проводит в Сети и что там делает (какими сайтами интересуется, с каким количеством людей состоит в переписке).
6. Попытка проводить в Интернете меньше времени терпит неудачу.
7. Занимаясь другими делами, он часто думает о том, что же сейчас происходит в Интернете.
8. Предпочитает общаться с людьми или искать информацию через Интернет.
9. Отрыв от работы в Интернете воспринимает агрессивно, раздражительно, не откликается на просьбы.

## Последствия неограниченного пребывания за компьютером

Общение с компьютером, вместо живого общения, учит отдавать команды, приказания и проверять их исполнение. Личность ребенка при этом не развивается, создается иллюзия общения.

Человек в Интернете просматривает, например, электронные энциклопедии. Именно просматривает, а не изучает – так формируется поверхностное отношение к познавательной информации. Эта деятельность не требует усилий для осмысления, продумывания, вникания, так как вдумчивое чтение здесь места не имеет.

Любой эмоциональный дискомфорт устраняется с помощью погружения в игру, в Интернет, ребенок не учится никаким другим способам решения проблем, формируется инфантильный стиль отношения к проблемам.

Сидение за компьютером «сажает» зрение. Глаза страдают от нечеткой картинки, плохого света, от бликов, от необходимости долго смотреть в одну точку. Глазные мышцы устают, теряют эластичность. Если ребенок в возрасте 14-15 лет ежедневно проводит у компьютера около 2 часов, потеря зрения на диоптрию в год ему гарантирована. Наш глаз привык воспринимать преломленный свет, а работая за монитором, мы смотрим на сам источник света. Изображение на экране мелькающее, что создает дополнительную нагрузку на органы зрения, наши глаза расслабляются только тогда, когда мы смотрим в даль.

Из-за неудобного стула и стола, работающий на компьютере со временем может заработать сколиоз. От долгого сидения нарушается кровообращение в области таза, что может привести к геморрою и ожирению.

При длительной работе за компьютером может развиваться шейный остеохондроз, так как страдают мышцы шеи, плечевого пояса, спины и позвоночник.

Нагрузка приходится также и на ноги, сидячая работа ведет к застою крови. Поэтому гимнастику надо делать стоя, включив обязательно упражнения для ног – ходьбу на месте, приседания, встряхивания ногами.

Подростки, склонные к увлечению компьютерными играми, как правило, имеют повышенный риск стать алкоголиками или наркоманами.

9. У работающих за компьютером существует необъяснимое огромное желание часто перекусывать во время работы, и чаще всего обходятся бутербродами, что ведет к проблемам с ЖКТ.

Правила техники безопасности при работе за компьютером

Глазам, работающего за компьютером помогут очки с перфорацией – это своего рода тренажер для глаз. Их надо надевать несколько раз в день на 5-7 минут. Отсидев 1-1,5 часа перед компьютером, необходимо сделать гимнастику для глаз.♣

Надо научиться правильно держать «мышку»: не зажимая, не сдавливая её руками, так как это может вызвать запястный синдром (сильную боль, тяжесть в руках, дрожание, онемение пальцев). Стол должен быть широким, позволяющий рукам располагаться на нем, а не свешиваться, что вызывает усталость и напряжение в мышцах.♣

Регулярная влажная уборка – не капризы чересчур аккуратной домохозяйки, а острая необходимость, так как компьютерный монитор собирает на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.♣

Монитор должен находиться 60-70см от пользователя и чуть выше уровня глаз.♣

Ребенку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если родители все же хотят приобщить к нему своего малыша, то сидеть за компьютером он должен не более 20 минут в день и не чаще, чем один раз в два дня.♣

Для детей 7-12 лет компьютерная норма -30 минут в день, но не ежедневно!♣

12-14летние могут проводить за компьютером 1 час в день.♣

С 14 до 17 лет максимальное время работы за компьютером 1,5 часа.♣

Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день.♣

### Цензура компьютерных игр

Цензура взрослыми компьютерных игр – вещь, совершенно необходимая, причем не надейтесь, что за вас это кто-то сделает. Каждая игра, попадающая в руки ребенка, вначале должна быть просмотрена кем-то из взрослых. Вникните в её содержание, задайтесь вопросами: что даст эта игра вашему ребенку, какие качества личности будет развивать в нем, не будет ли формировать агрессивный стиль поведения, не даст ли какую-то опасную информацию?

Игра должна:

Развивать;♣

Не содержать бранных слов и выражений;♣

Не формировать циничное отношение к происходящему;♣

Не содержать агрессивной информации;♣

Не вызывать привыкания к боли, драматичным ситуациям;♣

Не учить противозаконным вещам;♣

Не содержать сексуальной тематики.♣

Аналогичной цензуре должны подвергаться и фильмы, которые смотрят дети, так как агрессия, негативная информация, чувство страха от просмотра фильмов ужасов также вредны для детской психики.

Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера

1. Познакомьте его с временными нормами.

2. Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, музыкальная школа, спортивная секция).
3. Приобщайте к домашним обязанностям.
4. культивируйте семейное чтение.
5. Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникновения у него проблем, конфликтов.
6. Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребенка в дом.
7. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.
8. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
9. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
10. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
11. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Установите запрет на вхождение определенной информации.
12. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противопоставление тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
13. Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые установили для ребенка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимым? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

Что делать, если вы подозреваете у ребенка компьютерную зависимость?

14. Не идите путем насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение его от «наркотика» может привести к кардинальным поступкам (уход из дома, скандал и пр.).
15. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
16. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.
17. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Поверьте, сложно ли ребенку выдерживать новые временные рамки.
18. В случае, если сокращать время постепенно удастся, то идите этим путем до установления нормы.
19. Если ребенок обещает, но не выполняет, так как зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту, нужен человек, имеющий опыт решения проблем компьютерной зависимости.