

Почему тема детской компьютерной зависимости настолько актуальна? Современному человеку уже довольно трудно представить свою жизнь без компьютерной техники. Она существенно облегчает работу, открывает неограниченные возможности в познании мира, общении, творчестве. Современные дети приобщаются к компьютеру раньше, чем начинают читать и писать. Но в последние годы психологи бьют тревогу – примерно у 40% детей и 20% взрослых в той или иной степени отмечаются признаки психологической зависимости от компьютера.

Что представляет из себя *компьютерная зависимость*? О психологической зависимости от компьютера можно говорить тогда, когда человек предпочитает компьютерные «радости» «радостям» реальной жизни, когда ему интереснее играть в компьютерные игры, общаться виртуально, смотреть очередной фильм, а не проводить время с близкими или друзьями, путешествовать или заниматься другими делами.

Кто более всего ей подвержен и чем она опасна? Особенно подвержены компьютерной зависимости дети. Детская психика ещё не готова к самостоятельному безопасному общению с техникой, а современные родители зачастую настолько загружены работой, что не могут обеспечить необходимый контроль. Вот и сидят Пети и Маши перед монитором по 3-4 часа в день. От этого может снизиться интеллектуальная активность, могут появиться агрессивность и раздражительность, бессонница, различные страхи. Бывают случаи, когда ребёнок перестаёт различать, где реальная жизнь, а где виртуальная и без помощи психолога уже не обойтись.

Какова причина развития зависимости? Самая главная причина появления зависимости в том, что через компьютер действительно проще получить яркие эмоции и переживания чем в реальности. Вот и ребёнок, почувствовав себя неуязвимым героем какой-либо игры, выходит вечером погулять со сверстниками и не найдя с ними общего языка спешит домой, чтобы вновь погрузиться в приятную сказку.

Как же можно научить детей грамотному обращению с компьютером, чтобы он действительно приносил пользу, а не вред? Родителям достаточно прислушаться к следующим рекомендациям психологов.

- Проведите анализ того, какие именно потребности ребёнка удовлетворяет, пользуясь компьютером. Что данная деятельность может заменять в его реальной жизни? Для этого

проанализируйте, где «бродит» он в Интернете, какие сайты посещает. Проанализируйте виды игр, которые он выбирает и тех героев, ролями которых он пользуется и примеряет на себя.

- Как можно раньше выработайте правильное отношение к компьютеру как к машине для получения знаний, навыков, а не средству получения эмоций.

- Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. До 5 лет ребёнка вообще не рекомендуется садить за компьютер, с 5 до 7 лет – время до 20 минут 2-3 раза в неделю, с 7 до 10 – полчаса в день, далее – не более 2 часов в день (рекомендации офтальмологов). Нельзя есть и пить во время нахождения за компьютером, нельзя играть перед сном.

- Используйте специализированные программы управления компьютером. Игры выбирайте развивающие, фильмы – соответствующие возрасту.

- Нельзя резко и без объяснений запрещать пользоваться компьютером. В доверительной беседе донесите до ребенка, что реальная жизнь намного интересней, даже если где-то приходится преодолевать себя, решать проблемы. Постарайтесь регулярно организовывать совместный досуг – вместе общайтесь, играйте, занимайтесь спортом, ходите в кино, путешествуйте, проявляйте искренний интерес к делам и переживаниям ребёнка, особенно подростка.

Использовать достижения компьютерных технологий современному человеку конечно нужно, но есть одно очень мудрое выражение: «Всё является одновременно и ядом и лекарством, действие определяет мера». Поэтому главная задача взрослых – научить детей соблюдать меру во всём, в том числе и в обращении с компьютером.