

## **Профилактика компьютерной и телевизионной зависимостей среди школьников (для родителей обучающихся 6-7 классов)**

Различные технологии заполнили мир. Они были созданы для упрощения человеческой жизни. Люди становятся зависимыми от инноваций, забывают про реальную жизнь, теряют контакты друг с другом. Виной этому не только многочисленные смартфоны и компьютеры. Самыми распространенными на сегодняшний день являются телевизионная и компьютерная зависимости.

У отдельных ребят компьютерные игры становятся главным развлечением. Они погружаются в виртуальный мир, теряя интерес к реальности. Родители бьют тревогу, нормально ли такое поведение или же увлечение перешло роковую черту и стало заболеванием.

То, что современные дети сначала учатся играть в компьютерные игры, а только потом в подвижные игры во дворе — факт уже не удивительный. Только часто побочным эффектом столь раннего и близкого знакомства с экранами телевизоров и мониторами компьютеров становится экранная зависимость, о которой многим родителям, к сожалению, известно не понаслышке. Около 70% современных школьников, отвечая на вопрос о своих интересах, упоминают компьютер и телевизор практически наравне с занятиями спортом, прогулками и общением с друзьями.

Зависимость от компьютера или телевизора — это показатель отсутствия интереса к жизни. Зависимость — это всё то, что человек постоянно делает, чтобы убежать от неприятной реальности. Причём такое бегство не изменяет эту реальность. Оно только усугубляет со временем переживания человека и его положение в этой реальности. Зависимость от телевизора называется **телеманией**, ее можно считать болезнью.

Основных причин возникновения компьютерной и телевизионной зависимостей у школьников 12-13 лет несколько.

Во-первых, это отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Многие родители сегодня заняты исключительно заработком денег, поэтому живут по принципу «работа — дом — работа», не уделяя ребёнку достаточно времени, не интересуясь его жизнью, не спрашивая о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит. Подросток, растущий в такой семье, считает, что его родители скучны и неинтересны и всеми силами старается быть полной им противоположностью.

Во-вторых, это отсутствие у школьника серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером или телевизором. Такой ребенок понимает, что можно сидя дома и не утруждая себя излишним напряжением, стать крутым героем (в игре), найти себе собеседника, с которым в любой момент можно прекратить общаться, найти утешение в мультфильмах, когда родители слишком заняты. Столь радужная перспектива притягивает ребёнка к экрану, как магнит.

В группе риска также дети, которые не умеют налаживать контакты с окружающими, у которых нет друзей.

### **В чем опасность компьютерной или телевизионной зависимостей?**

Оставаясь в реальной жизни простым школьником и не имея при этом серьезных увлечений, «виртуальный мир» становится ребенку более интересным. При этом, чем выше уровень зависимости, тем выше уровень психологического дискомфорта.

Компьютерные игры **снижают волевые качества**. Если при традиционных детских увлечениях: чтении книг, конструировании, спорте — ребенок получает удовольствие через труд и преодоление, то в компьютерных играх — с помощью простого нажатия клавиши. В результате снижается мотивация к труду, любознательность, ребенок хуже переносит интеллектуальные нагрузки.

Компьютерные игры формируют **завышенную самооценку** детей. В играх ребенок привыкает распоряжаться жизнями сотен зависящих от него персонажей. Он уничтожает отдельных людей или даже целые государства при помощи клавиатуры и мыши.

В результате киберзависимые дети имеют завышенный уровень притязаний к жизни и, в то же время, слабую силу воли, чтобы эти притязания реализовать. Так, мальчикам, а они чаще всего подвержены компьютерной зависимости, в будущем будет сложно стать главой семьи, сделать успешную карьеру.

Зависимые дети пасуют при малейшей трудности, не доводят дело до конца и именно поэтому зачастую плохо учатся, не любят читать, не проявляют интереса к творчеству.

Компьютерные игры и телемания **повышают агрессивность, раздражительность**. Программы, которые содержат сцены насилия и убийства, повышают уровень агрессивности. Происходит разбалансировка психики: психика становится более ослабленной, а поведение становится неуправляемым. Возникают перепады настроения, раздражительность, бессонница, агрессивность, импульсивность, повышенная утомляемость.

Компьютерные игры делают мышление ребенка **стереотипным, механическим, снижаются творческие способности**. В компьютерных играх есть цель, есть инструмент ее достижения, а значит, от ребенка не требуется творческого решения проблемы.

Таким образом, творческие способности не развиваются, уходят эмоции, сострадание, человечность — то, что всегда было присуще детям.

Компьютерные игры и телемания **снижают уровень социализации и адаптации** к окружающему миру. Особенно подвержены данным видам зависимостей дети, которые имеют проблемы в общении. Ребенок замыкается в виртуальной реальности и при этом становится еще более замкнутым. Он не получает навыков общения, мало контактирует со сверстниками, не учится решать конфликтные ситуации, не познает окружающую действительность.

## **Как же влияют компьютерная и телевизионная зависимость на физическое здоровье ребенка?**

1. **Ухудшение зрения.** Возрастает риск появления или прогрессирования уже имеющейся близорукости.

2. **Малоподвижный образ жизни.** Компьютерные игры и просмотр телевизора — статичный вид отдыха. В результате ребенок и «работает» (учится, выполняет уроки), и отдыхает, сидя. Это приводит к гиподинамии (малоподвижному образу жизни). Сегодня гиподинамия является одной из главных причин слабого здоровья школьников.

3. Увлечение компьютерными играми может спровоцировать у детей с предрасположенностью приступ **фотоинтенсивной эпилепсии** — реакции организма на ритмичную световую стимуляцию.

4. **Электромагнитное излучение** электроприборов, таких как мобильные телефоны, микроволновые печи, телевизоры и пр., угнетают лимфоциты крови, что приводит к повышенной утомляемости и раздражительности, ослабляют иммунитет.

Разумеется, нет ничего плохого в том, что компьютер или телевизор позволяет детям «открывать мир», находить друзей, общаться. Зависимость же наступает тогда, когда при появлении альтернативных возможностей обучения, общения, досуга, они (эти новые возможности) отвергаются, когда компьютер используется лишь как средство получения удовольствия, но не информации, не пользы.

## **Рекомендации по профилактике компьютерной и телевизионной зависимостей среди школьников:**

Если подросток уже стал зависимым, то восстановить доверие между ним и родителями будет сложно. Однако если мама и папа найдут причину этой зависимости, то смогут снова подружиться со своим ребенком.

1. Заинтересуйте ребенка другими несправедливо забытыми сегодня играми, увлечениями. Важно учить детей мастерить, рисовать, лепить — делать что-то своими руками, развивать творческие способности. Выявите склонности своего ребенка, развивайте его таланты с помощью секций, кружков. По возможности, выделите ребенку уголок для мастерской. Увлечшись каким-нибудь ремеслом, ребенок будет меньше стремиться к компьютеру. Но нужно проявить упорство, вовлекая его в новую деятельность. Так как дети, увлеченные компьютерными играми и просмотрами телепередач, предпочитают заранее отказаться от того, что кажется им чересчур сложным.

2. При покупке компьютера, телевизора, ноутбука, планшета сделайте вид, будто покупаете его себе. Тогда вам легче будет устанавливать правила их использования.

3. Не ставьте компьютер или телевизор в детской. Это располагает к бесконтрольному пользованию этими вещами.

4. Не спешите категорически запрещать сидение за компьютером или телевизором. Это самое неэффективное из того, что можно сделать. Всем известно, что запретный плод сладок. Чем больше вы запрещаете, тем больше

подогреваете интерес подростка к тому, что под запретом. Ведь даже со взрослыми та же история, а в юности, с ее протестом и максимализмом, что может быть привлекательнее, чем пойти наперекор?

5. Первый шаг на пути избавления от зависимости — организация домашнего личного пространства, где подросток будет чувствовать себя комфортно. Позволяйте ему общаться с друзьями дома, разрешайте приводить их к себе в комнату.

6. Следите, чтобы игра на компьютере или просмотр телепередач не подменяли реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.

7. Уважайте интересы своего ребенка. Возьмите за правило: подросток не обязан любить то, что дорого вам, а вы не обязательно должны любить то, что дорого ему. Если позволять друг другу иметь собственный мир и увлечения, то не возникнут конфликты на почве навязывания чуждого стиля жизни.

8. Не считайте своего ребенка несмышленым или глупым. Это распространенная родительская ошибка только усугубляет разногласия и непонимание. Разговаривайте с подростком, как со взрослым человеком, и прежде чем выносить какие-либо вердикты или что-то запрещать, выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу.

9. Нельзя насильственно что-то отнять, не дав ничего привлекательного взамен. Чем можно заинтересовать подростка, знает только он. Вы же можете деликатно это разузнать. Придумайте какое-нибудь общесемейное хобби, ведь интересное общение — лучшая профилактика любой формы зависимости. Воспользуйтесь позитивными возможностями компьютера — может быть, ребенок начнет овладевать программированием, веб-дизайном, займется компьютерной графикой или анимацией...

10. А главное, что необходимо для искоренения компьютерной зависимости - близкие и честные отношения между всеми членами семьи. Станьте ребенку другом и помощником: пусть он знает, что всегда может на вас положиться и доверить вам свои проблемы.

Педагог - психолог МАОУ Лицей № 88  
Елена Александровна Казакова