

Компьютерная зависимость

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ И ОПАСНОСТЬ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

Последнее время родители и педагоги все чаще отмечают, что очень трудно «оторвать» детей от общения или игр в интернете, и характер последствий данной привязанности – негативный. Предлагаю рассмотреть виды компьютерных игр, причины и признаки компьютерной зависимости и правила компьютерной безопасности.

Среди большого разнообразия компьютерных игр можно выделить следующие их виды: адвентурные, стратегии, аркадные, ролевые, 3D-Action, симуляторы, логические.

1. Адвентурные (приключенческие). Оформлены как мультфильм, но с интерактивными свойствами – возможностью управления ходом событий. Для решения поставленных задач необходимо обладать хорошей сообразительностью и развитым логическим мышлением. Предполагают длительную работу за компьютером. Однако непрерывная продолжительность игр для детей 6-7 лет не должна превышать 15 минут. Данный вид игр является мощным раздражителем, поэтому гиперактивным детям не рекомендуется с ними работать.
2. Стратегии. Основная цель – завоевание вражеских поселений, заключение необходимого союза, набор фиксированного количества очков, управление ресурсами, войсками, энергией и т.п. Развивают усидчивость, способность к планированию своих действий, тренируют многофакторное мышление. Не подходят детям младшего школьного возраста из-за большой продолжительности по времени.
3. Аркадные игры. Для них характерно поуровневое дробление хода действий, когда наградой и целью является право перехода к следующему эпизоду или миссии. Система набора очков и бонусов, предоставляемых за «особые заслуги», такие как быстрота прохождения, победа над сильным врагом, нахождение секретных дверей и т.п. Тренируют глазомер, внимание, скорость реакции. Не рекомендуется гиперактивным детям. Необходим контроль времени со стороны взрослых.
4. Ролевые игры. Цель – отыскание определенного артефакта, человека или заклинания. Пути к достижению намеченной цели обычно преграждают враги, которых нужно победить в бою или обмануть хитростью. Главный принцип – использование нужного персонажа в нужном месте и в нужное время. Как и аркадные игры, тренируют глазомер, внимание, скорость реакции. Не рекомендуются гиперактивным детям. Необходим контроль времени со стороны взрослых.
5. 3D-Action. Цель игрока – уничтожить как можно больше соперников. Такие игры сугубо развлекательны, они развивают моторные функции играющего. Но данный вид игр считается жестоким и его категорически запрещается использовать детям.

6. Симуляторы, имитаторы (авто-, авиа-, спортивный и т.п.). Позволяют попробовать свои силы в новых ситуациях. Тренируют глазомер, внимание, скорость реакции. Не рекомендуются гиперактивным детям. Необходим контроль времени со стороны взрослых.
7. Логические – головоломки, задачи на перестановку фигур, составление рисунка, обучающие чтению, письму и т.п. Как правило, разбиты на отдельные задачи, что позволяет регламентировать время работы ребенка на компьютере. Способствуют развитию мышления, памяти, внимания.

При неправильном подборе игровых программ, в т.ч. основанных на агрессивности или чистой развлекательности, возможно такое нежелательное психологическое явление, как вытеснение интересов. Это может проявляться в нежелании ребенка общаться с друзьями, учиться, в «уходе» в виртуальный мир компьютера. Поэтому для детей начальной школы целесообразно использовать именно логические игры.

Чтобы дети могли играть в компьютерные игры без вредных последствий, необходимо проконтролировать выбор жанра игры, содержание, систему управления, настройку интерфейса и уровня сложности. Нельзя играть в игры в ущерб другим занятиям.

Для эффективного и правильного применения игровых программ с целью воспитания и развития детей педагогам и родителям следует при выборе жанра игры учитывать возраст, темперамент и интересы ребенка.

Для младших школьников лучше выбирать логические игры, игры-симуляторы, т.к. они, как правило, непродолжительны по времени, направлены на развитие познавательных процессов и скорости реакции у детей.

Оптимальный уровень сложности игры можно определить, наблюдая за реакцией детей в ходе выполнения игровых действий. Если ребенок перевозбужден, то следует снизить уровень сложности или вообще сменить игру на другой тип. Если ребенок стал излишне нетерпелив – нужно повысить уровень сложности.

По времени игра для младших школьников не должна превышать 10-15 минут, либо должна предусматривать запись промежуточных результатов работы с последующей возможностью ее продолжения.

Зависимость от компьютерных технологий (компьютерная аддикция) может быть выражена в двух формах:

1. чрезмерная увлеченность компьютерными играми;
2. интернет-зависимость (интернет-аддикция).

Среди основных факторов, влияющих на развитие у детей компьютерной зависимости, выделяют:

1. неправильное воспитание в семье;
2. участие в играх родителей и знакомых;
3. эмоциональная подавленность.

Признаки компьютерной зависимости у ребенка:

- ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- проводит за компьютером большую часть свободного времени (6-10 часов в день);
- провел хотя бы 1 ночь у компьютера;
- прогулял школу – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- стал хуже учиться, потерял интерес к учебным предметам;
- у ребенка почти нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- во время игры ребенок начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны;
- забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

Признаки компьютерной зависимости у взрослого человека

Психологические признаки:

- хорошее самочувствие, эйфория во время работы за компьютером
- невозможность остановиться
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером
- пренебрежение семьей и друзьями
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения вне времени, проводимого за компьютером
- ложь членам семьи о своей деятельности
- проблемы с работой или учебой

Физические признаки:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц)
- сухость в глазах
- головные боли по типу мигрени
- боли в спине
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи
- пренебрежение личной гигиеной
- расстройство сна, изменение режима сна

Особенность зависимых от компьютерных игр - социальная дезадаптация. Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют аддикты (зависимые), зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого все необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д. Ему приходится «уничтожать» компьютерных «врагов», а те, в свою очередь, пытаются «уничтожить» его. Человек, находясь длительное время в такой среде, переносит ее законы на реальный мир: начинает чувствовать себя более уязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле.

Причины, по которым дети становятся зависимыми от компьютерных игр:

1. Отсутствие навыков самоконтроля у ребенка. Ему тяжело себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, «просчитать» ситуацию.
2. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять ее. Такой человек не ощущает потребности трудиться во благо близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.
3. Ребенка не приучили к сотрудничеству, он не умеет советоваться, а, значит, слушать и слышать советы и рекомендации.
4. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых.
5. Ребенок лишен родительского внимания, поэтому он удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером. Стиль взаимодействия в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться. Родители в общении с ребенком не осознают его взросления, не изменяют стиль общения, не выходят на диалог, согласованные действия.
6. Взрослеющий ребенок сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справляться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребенок уходит в виртуальный мир.
7. Ребенку некомфортно в окружающем его пространстве, комната, в которой он находится, устроена не по его вкусу, не отражает его личностных установок и мироощущения.
8. Неуверенность ребенка в себе, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих, замкнутость.
9. Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за товарищем.

Понаблюдайте за ребенком дома, присмотритесь к своим взаимоотношениям с ним. Задумайтесь, все ли благополучно.

ПРАВИЛА КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ У ДЕТЕЙ

- ограничивать время игры: для детей 6-7 лет – 10 мин., 8-11 лет – 15-20 мин., для старшеклассников – до 30 мин. в день;
- необходимо установить «закон расстояния»: для игровых приставок не менее 2 м., для персональных компьютеров – 30-40 см.;

- соблюдать временной закон – не играть перед сном, сразу после еды и, разумеется, вместо сна, подвижных игр, помощи по дому, выполнения уроков и даже просто прогулки на улице;
- в комнате, где стоит компьютер, должно быть достаточно много живых растений и свежего воздуха;
- контролировать содержание игр: исключать сюжеты с насилием, жестокостью, нездоровым азартом, оккультно-сатанинской тематикой и прочими нравственно отрицательными темами.

Рассмотрим особенности и признаки интернет-зависимости. Поведенчески интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей реальной жизни, проводя до 18 ч. в день в виртуальной реальности.

Выделяют следующие основные типы интернет-зависимости:

- пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Интернете, постоянные новые знакомства;
- навязчивая потребность в Интернете – игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки в Интернете, участие в обсуждениях на форумах;
- информационная перегрузка – бесконечные путешествия по Интернету, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам;
- игровая зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры.

Что же нужно делать, чтобы предотвратить развитие у ребенка компьютерной зависимости? Ведь следствием могут быть ухудшение здоровья, замедленное развитие, деформация личности, утрата чувства реальности, рост агрессивности ребенка. Ниже представлена Памятка для родителей по профилактике компьютерной зависимости.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости:

1. Общайтесь со своим ребенком «на одной волне». С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, спрашивайте его мнение. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет сохраняться адекватной.

2. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение и активное противостояние к негативным проявлениям, которые несут в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
3. Ознакомьте ребенка с временными нормами использования компьютера (ведь все хорошо в меру). Ограничьте время, проводимое ребенком за компьютером, и не позволяйте ему играть за компьютером за 1,5-2 часа до сна и особенно ночью.
4. Осуществляйте «цензуру» компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере игры, развивающие логическое мышление (для учащихся начальной школы). Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки». Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, прекратите игру.
5. Развивайте в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес. Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.
6. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям. Лучше, если некоторые из них будут выполняться совместно.
7. Культивируйте семейное чтение.
8. Контролируйте круг общения ребенка, приглашайте его друзей в дом.
9. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.
10. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.
11. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
12. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к традиционным играм.
13. Выход ребенка в Интернет должен быть всегда под вашим контролем.
14. Помните, что родители – образец для подражания, поэтому сами соблюдайте правила, которые устанавливаете для ребенка.
15. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение – лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребенка.

Чтобы понять, существует ли у вашего ребенка угроза развития компьютерной зависимости, наблюдайте за ним и заполните тест.

Тест "Определение компьютерной зависимости у младшего школьника"

Уважаемые родители! Прочитайте вопрос, выберите один из вариантов ответа и отметьте балл, который соответствует вашему ответу.

1. Как часто ваш ребенок играет за компьютером?
 - каждый день 3 балла
 - через день 2 балла
 - когда нечем заняться 1 балл
2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?
 - - 2-3 часа и больше 3 балла
 - 1-2 часа 2 балла
 - максимум 1 час 1 балл
3. Кто выключает компьютер ребенка?
 - вы 3 балла
 - иногда вы, иногда ребенок 2 балла
 - ребенок самостоятельно 1 балл
4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он...
 - сидит за компьютером 3 балла
 - иногда может и сесть за компьютер 2 балла
 - гуляет на улице или занимается домашними делами 1 балл
5. Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?
 - да, прогуливал 3 балла

- было пару раз, но не очень важное событие 2 балла
- нет 1 балл

6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?

- да, постоянно 3 балла
- иногда рассказывает 2 балла
- редко, почти никогда 1 балл

7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?

- это для него все или почти все 3 балла
- значит много, но есть много других вещей, которые для него важны не меньше 2 балла
- ребенок особенно не интересуется компьютером 1 балл

Сумма баллов по тесту:

18-21 - Компьютерная зависимость явно выражена

1. Составьте график работы за компьютером или, лучше всего, – режим дня для ребенка, где будет обозначено время, проведенное за компьютером
2. Проводите со своим ребенком больше времени.
3. Чаще приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите, чтобы они не собирались вокруг компьютера.
4. Если ребенок раздражается, не нужно с ним спорить, оскорблять.
5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках.

12-17 - Ребенок расположен к компьютерной зависимости

1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.
2. Главное – не допустить того, чтобы ребенок стал компьютерозависимым

7-11 - Ребенок вне зоны риска

Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет также психологически устойчив и к другим зависимостям.

В статье использовался материал из журнала «Управление начальной школой № 3/ 2013» Хирьяновой И.С. «Компьютерные игры и опасность развития компьютерной аддикции у младших школьников»