

Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников

Станина О.Н., педагог-психолог ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай

Кажется, компьютеры заполнили все свободное пространство в нашем окружении. Мало того, они еще и покушаются на целостность нашего мира, втягивая в себя целые поколения.

Это явление получило название компьютерной зависимости. Сродни наркотической. Человек *не может* обойтись без того, чтобы не включить компьютер, и делает он это не ради своих деловых задач или познавательных — просто ради того, чтобы сидеть за ним.

Различают несколько видов компьютерной зависимости:

— Игровую, при которой человек запоем играет в групповые игры по сети или индивидуально. Игрок бросает все: учебу, работу, семью, вся его жизнь перемещается в плоскость монитора, где кипят нешуточные страсти, идут бои и завоевываются новые миры.

— Сетевая зависимость, при которой человек не может обойтись без так называемого интернет-общения на форумах или в соцсетях. Этим видом зависимости часто страдают одинокие, робкие в реальной жизни люди с заниженной самооценкой, которым тяжело заводить знакомства в реале. Зато в сети они разворачиваются на всю, анонимность позволяет им раскрыться и показать свои лучшие качества, обзавестись массой друзей по болтовне или поклонников своего творчества. Такой человек шныряет из одной сети в другую, постит в своем блоге бесконечных котиков и демотиваторы, ставит лайки и повышает репутацию — в этом вся его жизнь.

— Зависимость, проявляющаяся в виде бесконечного бесцельного брожения с сайта на сайт, так называемый сёрфинг по аналогии с видом спорта, когда спортсмен преодолевает волну за волной. Пожалуй, это самый хитрый вид зависимости. Человек думает, что если он не играет с утра до вечера, не торчит на «одноклассниках», то с ним все в порядке. Но на самом деле он убивает время непрерывным поглощением информации, которая ему никогда не пригодится, просматривает всяческие «интересные факты» и самые красивые места природы.

Весь ужас в том, что компьютерная зависимость не щадит никого, и практически любой человек может стать ее жертвой, и 25-летняя девушка, и 50-

летний мужчина. Настолько интересен и привлекателен этот мир виртуальных приключений. Но самые страшные трагедии случаются тогда, когда жертвой зависимости от компьютера становятся дети.

Жизнь современного общества такова, что дети едва ли не с рождения учатся нажимать кнопки на клавиатуре и орудовать мышкой. Скоро, наверное, мы увидим в продаже коляски для младенцев со встроенными планшетами. Компьютер это удобно. Более того, без него сейчас никуда. Он заменил нам массу других предметов: будильник, навигатор, радио, телевизор, книгу, музеи и галереи. Человек, не дружащий с компьютером, не сможет устроиться на хорошую работу. Если раньше в школах дети писали свои доклады на альбомных листочках и от руки, то сейчас такую работу даже не примет учитель: она должна быть распечатана на компьютере. Поэтому вполне понятно стремление родителей как можно раньше познакомить детей с этим чудом техники. Однако благое желание родителей порой приносит чудовищные плоды.

В сети компьютерной зависимости чаще всего попадают несчастные дети. Или у них нет взаимопонимания с родителями, или их терроризируют одноклассники, или они чувствуют себя ущербными из-за своей внешности, либо у них нет возможности реализовать свои способности в жизни. Компьютер это побег из гнетущей реальности в другой мир, где слабак и ботаник, затравленный одноклассниками, превращается во всемогущего космического владыку, а одинокий Малыш встречает своего Карлсона. В виртуальном мире дети находят то, чего их лишил мир реальный. Но это не единственная причина зависимости. Нередко родители, сами того не желая, толкают детей на гибельный путь.

Сотовый телефон, компьютер или планшет такая удобная вещь для отвлечения ребенка! Малыш пристаёт к маме, он хочет пообщаться или поиграть, но маме некогда — она с обеда еще не заходила на «вконтакте», у нее самой свербит глянуть — ну что там ей ответили на ее сногшибательный рассказ о вчерашнем походе по магазинам. И чтобы нейтрализовать ребенка, она дает ему... сотовый телефон: На, поиграй. Таким образом она, как ей кажется, убивает двух зайцев: получает полчаса свободного времени и ребенок вроде как развивается, приобщается к технике и учится реагировать на ее сигналы. Это не может не понравиться им обоим. Первые семена зависимости упали на благодатную почву.

Ребенок лет четырех достал отца нытьем, но тому жизненно необходимо досмотреть футбольный матч. И после пятой или шестой атаки раздраженный отец сунет ему планшет: На, поиграй! И свершилось чудо: ребенок умолк. У папы появились заветные полтора часа свободы. И ему в голову не приходит, что эти полтора часа сидения за планшетом украли у них друг друга и продвинули ребенка еще ближе к зависимости.

В этом раннем возрасте у детей при непосредственном участии родителей формируется пока еще привычка развлекать себя при помощи компьютерных игр и графических программ. У ребенка формируется устойчивая связь — захотел развлечься — взял телефон/айфон/планшет/ноутбук. Никакие другие классические детские развлечения его уже не интересуют. А кто бы спорил? Это очень интересно, это завораживающе интересно, это просто волшебство какое-то: ведешь пальцем по экрану, а на экране вспыхивают диковинные рисунки, которые меняют цвет, меняются сами, приходят в движение и даже «поют». И скоро ребенок и сам не захочет складывать пирамидки и кубики и катать машинку. Ни чтение книги, ни настольная игра, ни «вышибалы», ни «казаки-разбойники» не в состоянии конкурировать с теми поистине безграничными возможностями, которые дает компьютерный мир. Каждый вечер в доме будут звучать два слова: *Дай поиграть!*

Между прочим, все обстоит гораздо серьезнее. Наши предки были очень мудрыми людьми. Не зная тонкостей детской моторики и психики, они своим чутьем дошли до того, что те дети, с которыми мамы и бабушки играли в примитивные игры, задействуя ручки малыша, вырастали более умными и смысленными. Такие игры как «Сорока-ворона» или «Этот пальчик в лес пошел» не просто бестолковое подергивание ребенка за пальчики. Лет 30 назад было научно доказано, что мозг ребенка развивается через руки. Так устроен наш организм, что в младенчестве сигналы, получаемые от рук, особенно от пальчиков, стимулируют развитие мозга. Заменяя пальчиковые игры вождением пальцем по плоскости монитора, родители закрывают перед детьми дорогу к развитию.

Более того, ребенок учится не только так развлекаться, он привыкает перенаправлять, смещать свои эмоции и чувства с живых людей на игру и интернет-общение. И это тоже происходит при «помощи» родителей. Ребенку захотелось пообщаться с мамой, прижаться к ней, обнять, а она, занятая чем-то, сует ему свой айфон. Происходит подмена объектов любви: захотелось ласки — выйди в интернет. Захотелось общения с близкими по духу людьми — интернет наше все. Дети не учатся делиться своими переживаниями с

близкими, отвыкают видеть глаза собеседника, понимать его без слов. Происходит эмоциональное обеднение поколения, многие современные дети не умеют выражать своих чувств и эмоций. Пик переживаний — это «Вау!», произнесенное совершенно равнодушным тоном. Все наши «Ух, ты!», «Здорово!», в конце концов «Потрясно!» канули в Лету. Зато в повседневную речь стремительно проникает компьютерно-сетевой жаргон, лексикон молодежи сокращается до лексикона Элочки-людоедки, происходит взаимная интеграция виртуальной и реальной жизни, когда люди перестают понимать, где они находятся. Как в той шутке — зашел в лифт и ищу кнопку «Enter».

Чем раньше ребенок начал приобщаться к компьютеру, тем у него выше шансы стать зависимым. При этом немаловажно, во что играет ребенок, в какие игры. Психологи говорят, что детям до 7 лет если и приобщаться к компьютеру, то через образовательные игры, обучающие чтению и счету. Крайне нежелательно, чтобы дети младшего возраста играли в агрессивные игры или просто бесцельно бродили бы со страницы на страницу, а лучше, если бы они вообще не садились ни за компьютер, ни за планшет. А если уж вы его решили допустить к технике, то не забывайте о том, что компьютерная игра не способна заменить классических развивающих и обучающих игр с реальными предметами — кубиками, пирамидками, книгами и карандашами. Ребенку необходимо прикосновение, чтобы понять этот мир. Трогая новый предмет, он не только познает его в ключе твердый-мягкий/теплый-холодный, но и текстуру, форму, объем, массу. Почему многие детские игрушки для раннего возраста сочетают в себе разные материалы — чтобы ребенок научился чувствовать текстуру, понимать, как ведут себя дерево, ткань, пластик, чего от них можно ждать. Компьютер не дает такой возможности.

Но было бы несправедливо возлагать всю вину на отцов и матерей. Родители, правильно понимающие суть проблемы и стремящиеся ограничить своих детей, неизменно сталкиваются с другой проблемой: влиянием общества. Это влияние нельзя недооценивать, поскольку общественное мнение имеет очень большой вес и обычно оказывается более значимым, чем мнение близких. Не все родители понимают губительность компьютерной зависимости. Не все родители горят желанием заниматься своими детьми. Эта категория отцов и матерей поступает по схеме, описанной в первой части статьи. В отношении детей они следуют принципу «Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не доставало». Надо сказать, что число таких родителей растет из года в год. Гораздо легче зарабатывать, чем воспитывать своего ребенка. У их детей своевременно появляются все технические новинки. Последняя модель айфона,

самый крутой планшетник, самая новая версия игры. Эти дети в школах кучкуются в свои компании, обсуждают понятные только им вопросы. А те мальчики и девочки, у которых этого нет, чувствую себя ущербными, принадлежащими ко второму сорту, выброшенными из круга общения. Естественно, они хотят войти в этот круг и начинают атаковать родителей просьбами купить заветный планшет. Для них это не каприз, а вопрос престижа и самоуважения, и родителям придется считаться с этим, такова реальность наших дней.

Чувства детей, конечно, надо уважать, но так, чтобы вопрос приобретения игры или телефона не стал вопросом жизни и смерти. Ведь далеко не каждая семья способна сделать ребенку подарок стоимостью в 35 тысяч рублей. А если в семье трое, четверо, пятеро детей? В таких случаях очень многое зависит от того, какие понятия морали привили родители своим детям. Смогли ли они донести до них мысль, что не в деньгах и не в вещах счастье, научили ли жертвовать своим «хочу» ради папы, мамы, братишек и сестреночек? Другими словами — христианский ли дух царит в этой семье. Детям, воспитанным в евангельской традиции, проще понять, почему родители прямо сейчас не могут купить айфон и почему они его вообще не могут купить.

Как выходить из положения? Детям надо предоставлять возможность знакомиться с играми, но для этого необязательно покупать дорогие айфоны и планшеты. Все эти же игры могут быть установлены на обычном компьютере. В большинстве случаев детям важнее знать игру, а не владеть техникой, поэтому пусть ребенок поиграет в популярную в классе игру на обычном компьютере. Теперь ему будет, о чем поговорить с товарищами, он, что называется, будет «в теме».

Как уберечь ребенка от зависимости? К сожалению, нет абсолютного рецепта. Есть рекомендации, исполнение которых позволит снизить вероятность возникновения зависимости.

1. Пребывание ребенка за компьютером необходимо ограничивать. Недопустимо, чтобы дети играли по несколько часов. Детям младшего школьного возраста — не более получаса, старшего школьного возраста — не более часа в сутки на игры.

2. Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается отпрыск. Если вы будете периодически заходить в комнату и проверять, это будет выглядеть как тотальный контроль, да и на ваши шаги

ребенок скоро научится быстро «захлопывать» запрещенные страницы. А если удастся найти такое место для компьютера, где вы мимоходом, не привлекая к себе внимания, можете увидеть, какая страничка открыта, это будет ненавязчиво, но в то же время эффективно.

3. Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать «достаточно» — компьютер нужен папе.

4. Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Не позволяйте ему маяться от скуки. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях. Это, в первую очередь, работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции. Очень действенный метод — отдать его в компьютерный класс, где он научится работать на компьютере по-настоящему, а не просто гонять зайчиков по экрану. Пусть освоит фотошоп, пусть научится создавать сайты, верстать полиграфию — к 18 годам у него уже будет профессия, и он перестанет относиться к компьютеру исключительно как к средству развлечения.

5. Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Например, это какой-то редкий вид спорта, фехтование, например. Или кружок квиллинга. Его наградные листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.

6. Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.

7. Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который «не читал, но осуждаю».

Литература

1. Беляева, А.В., Коул, М. Компьютерно-опосредованная совместная деятельность и проблема психического развития Текст. / А.В. Беляева, М. Коул // Психологический журнал, 1991. Т. 12. - № 2. - С. 145-152.
2. Психология развития. Словарь под ред. А.Л. Венгера, СПб., 2005. – 176 с.

3. Рубцов, В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя Текст. / В.В. Рубцов // Основы социально-генетической психологии. М.: Воронеж, 1996.-23 с.
4. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. , Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Днепропетровск, 2006. 196 с.
5. <https://azbyka.ru/deti/komp-yuternaya-zavisimost-u-detej-prichiny-formirovaniya-i-metody-profilaktiki>