

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

|| *В статье представлены проблемы компьютерной зависимости младших школьников, выделены основные её причины, раскрыты способы профилактики.*

Современные информационно-коммуникативные технологии значительно расширили возможности человека. Компьютеризация всех сфер общественной жизни человека – одно из самых впечатляющих событий. Компьютер стал неотъемлемой частью современной жизни, захватывая своим влиянием современных детей и подростков.

В настоящий момент увеличивается количество школьников умеющих работать с компьютерными программами, в том числе и играть в компьютерные игры. Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство детей и подростков.

Вместе с тем несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса. Возникла серьёзная проблема, о которой последнее время говорят всё чаще и чаще, - это компьютерная зависимость (термин компьютерной зависимости появился еще в 1990 году).

Компьютерная зависимость — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Компьютерная зависимость наиболее часта в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков. Признаком компьютерной зависимости

является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. Это явление приобрело широкое распространение в конце XX в. в промышленно развитых странах и в последние годы все чаще встречается в России и уже у нас в Кыргызстане. У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старших возрастах она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование и т. п. Компьютерная зависимость часто наблюдается у детей с интеллектуализмом. Ее возникновению способствуют нарушения общения со сверстниками – она, в свою очередь, приводит к закреплению и дальнейшему прогрессированию этих нарушений. Вместе с тем, компьютер предоставляет возможность для виртуального общения (в частности, через Интернет), что смягчает негативные психологические проявления нарушения реальных межличностных отношений. Как и другие виды зависимости (алкогольная, наркотическая), компьютерная зависимость может повышать вероятность правонарушений в подростковом и юношеском возрасте (незаконный «взлом» компьютерных программ и т. п.). Вместе с тем, она нередко становится источником успешной профессиональной подготовки к последующей производительной деятельности в области компьютерных технологий.

Исследование проблем компьютерной зависимости детей приобретает особую значимость в бурном развитии компьютерных технологий. Особенно компьютерные игры накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Наблюдается снижение свободы и творческой активности, происходит упрощение формы общения, возникает синдром зависимости от киберпространства, проявляется агрессия, вседозволенность и т. д. Данные изменения сопровождаются ухудшением физического здоровья: проблемы со зрением, испорченная осанка, нервозность, рассеянность, расстройства сна и т. д.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть: недостаток внимания со стороны родителей, неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении, склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного, желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать, отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

Создание воспитательного пространства – это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами (дома). К сожалению, часто бывает, что родители сами провоцируют зависимость, поскольку компьютер освобождает их от необходимости воспитывать детей.

Как сделать так, чтобы вопрос о компьютерной зависимости не возникал вообще? Если вам лично компьютер не особенно нужен, но вы уверены, что современный ребенок не может без него существовать, не говорите это вслух. Сделайте вид, что приобретаете компьютер для собственных нужд. Тогда вы сможете сформулировать правила его использования для ребенка.

Что можно сделать, чтобы предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей? Можно выделить ряд рекомендаций, которые должны помочь родителям в данном вопросе.

1. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, не стоит мешать ребенку познавать мир постепенно и без вмешательства искусственного интеллекта. А уже начиная с 5 до 7 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером, но желательно не более 2 ч в день и не подряд, а по 15 – 20 мин. с перерывами. При этом надо объяснить ребенку, что реальная жизнь и герои компьютерных игр – две разные вещи, не совместимые между собой. С 7 лет ребенок может самостоятельно отличить виртуальный образ игры от реального. После 12 лет наступает наименее тревожный период, так как ребенок может различать образы различных реальностей. Но это всего лишь усредненные данные, всегда нужно исходить из конкретных личностных и индивидуальных особенностей детей в том или ином возрасте.

2. Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок научился общению с различными людьми.

3. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

4. Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Пусть он двигается и испытывает радость от этого. Ведь когда ребенок сидит за компьютером, все его физические нагрузки заключаются лишь в движении мышкой по столу.

5. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

6. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.

7. Нужно показывать ребенку личный положительный пример.

В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

В младшем школьном возрасте эта проблема выражена в меньшей степени, однако нельзя не учитывать её. Если же родители ради хороших оценок готовы «за уши тянуть» школьника и сглаживать его проблемы, то пассивность его лишь увеличится. Таким образом, именно в младшем школьном возрасте важно начать профилактику компьютерной зависимости, потому что проблему легче предотвратить, чем решить. Выполнение указанных выше правил поможет снизить риск возникновения зависимости в несколько раз.

Притча «Отец и сын»

Как-то раз один человек вернулся поздно домой с работы, как всегда усталый и задёранный, и увидел, что в дверях его ждёт пятилетний сын.

— Папа, можно у тебя кое-что спросить?

— Конечно, что случилось?

— Пап, а сколько ты получаешь?

— Это не твоё дело! — возмутился отец. — И потом, зачем это тебе?

— Просто хочу знать. Пожалуйста, ну скажи, сколько ты получаешь в час?

БИШКЕК ГУМАНИТАРДЫК УНИВЕРСИТЕТИНИН ЖАРЧЫСЫ

— Ну, вообще-то, 500. А что?

— Пап... — сын посмотрел на него снизу вверх очень серьёзными глазами. — Пап, ты можешь занять мне 300?

— Ты спрашивал только для того, чтобы я тебе дал денег на какую-нибудь дурацкую игрушку? — закричал тот. — Немедленно марш к себе в комнату и ложись спать!.. Нельзя же быть таким эгоистом! Я работаю целый день, страшно устаю, а ты себя так глупо ведешь.

Мальши тихо ушёл к себе в комнату и закрыл за собой дверь. А его отец продолжал стоять в дверях и злиться на просьбы сына. «Да как он смеет спрашивать меня о зарплате, чтобы потом попросить денег?» Но спустя какое-то время он успокоился и начал рассуждать здраво: «Может, ему действительно что-то очень важное нужно купить. Да чёрт с ними, с тремя сотнями, он ведь ещё вообще ни разу у меня не просил денег». Когда он вошёл в детскую, его сын уже был в постели.

— Ты не спишь, сынок? — спросил он.

— Нет, папа. Просто лежу, — ответил мальчик.

— Я, кажется, слишком грубо тебе ответил, — сказал отец. — У меня был тяжёлый день, и я просто сорвался. Прости меня. Вот, держи деньги, которые ты просил.

Мальчик сел в кровати и улыбнулся.

— Ой, папка, спасибо! — радостно воскликнул он.

Затем он залез под подушку и достал еще несколько смятых банкнот. Его отец, увидев, что у ребенка уже есть деньги, опять разозлился. А мальши сложил все деньги вместе, и тщательно пересчитал купюры, и затем снова посмотрел на отца.

— Зачем ты просил денег, если они у тебя уже есть? — проворчал тот.

— Потому что у меня было недостаточно. Но теперь мне как раз хватит, — ответил ребенок. — Папа, здесь ровно пятьсот. Можно я куплю один час твоего времени? Пожалуйста, приходи завтра с работы пораньше, я хочу чтобы ты поужинал вместе с нами.

Таким образом, изменить природу человека невозможно. Невозможно заставить его перестать фантазировать, но в наших силах сделать жизнь ребёнка более яркой, полной впечатлений. Нужно помнить, что детская психика ведь ещё не окрепшая, стержень характера ещё не сформировался, «компьютерных соблазнов» очень много, а во многих компьютерных играх могут использоваться эффекты, оказывающие психологическое влияние.

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. <http://nsportal.ru/timohina-marina-vladimirovna>

6. <http://ru.wikipedia.org/>