**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

Жизнь «*преподнесла*» нам еще одну психологическую проблему — зависимость от гаджетов (*от англ. gadget, что обозначает «техническая новинка»*).

Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость от гаджетов у детей.

Телефоны, планшеты, игровые приставки, компьютеры, телевизоры – это вещи без которых современные дети не могут обойтись. А родители могут? Много ли из нас тех, кто проводит хотя бы один день без этих устройств? Думаю, что нет! А чего же тогда ожидать от детей?

Многие родители специально дают своим детям гаджеты. Цели могут быть разными: для развития ребенка, пресечения его капризов и истерик, во время долгого ожидания в очередях или чтобы выкроить для себя немного свободного времени. При этом знакомить ребенка с гаджетами они начинают уже с первого года жизни. И напрасно! Поскольку в раннем дошкольном возрасте у ребенка возникают особые эмоциональные отношения с близкими людьми. Это время, когда роль любящего родителя незаменима и любые «*электронные няни*» могут необратимо навредить ребенку, сформировав аутичные черты в его поведении.

В период дошкольного детства ребенок осваивает важнейший навык – *ролевую игру*, в процессе которой он воспроизводит поведение взрослых. В игре ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, а из отношения к другому человеку формируется смысл поступков и действий.

Компьютерная же игра, в исполнении дошкольника, имеет другую *психосоциальную структуру*.

**Для компьютерной игры характерны:**

- преобладание механического следования игровому протоколу с погружением в полисенсорный мир звуков и ярких цветовых эффектов;

- многократный повтор действия для достижения результата;

- малоосмысленное продвижение по уровням сложности;

- попытки поймать, отсортировать или собрать что-то, преодолевая однотипные препятствия, уничтожая возникающие на пути преграды.

Такая игра не требует высокого интеллектуального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные душевные и нравственные качества. При этом она привлекает ребенка сенсорными эффектами, иллюзией управляемости («захочу – включу, захочу – выключу», примитивным, понятным без слов сценарием, способностью самому наполнять свой досуг, независимо от друзей и родителей.

Игра ребенка на компьютере или планшете не требует эмоциональной включенности в этот процесс родителя, его участия, помощи и содействия, что отражается на степени детско-родительской привязанности. Роль родителя трансформируется: постепенно ребенок воспринимает его как «хранителя гаджета» или досадное препятствие на пути к любимому устройству.

Тесное «общение» ребёнка с компьютером вызывает неоднозначное отношение: с одной стороны сейчас действительно без компьютера – никуда. С другой стороны, постоянное сидение за компьютером чревато серьёзными последствиями. Самым опасным из них является формирование у ребенка зависимости от компьютера, которая является настоящей болезнью, требующей лечения.

В России проблема компьютерной зависимости считается малоразработанной, но актуальной, что, прежде всего, связано с распространением игровых залов, с последствиями их посещений, а также с отсутствием какой-либо работы с зависимыми людьми.

В последнее время наблюдается стремительный рост компьютерной зависимости. Одной из особенностей компьютерной зависимости является поражение лиц всех возрастов. Так, у детей игровая зависимость чаще всего сопровождается депрессией. Для лечения компьютерной зависимости нет единственно верной методики, что усугубляет искоренение этой проблемы. Поэтому, для снижения количества зависимых игроков старшего поколения, следует, прежде всего, обратить внимание на детей. Большое значение имеют участие в играх родителей, знакомых, частые игры в домашней обстановке на глазах у ребенка.

*Дети начинают играть с 4 - 7 лет – возраст, когда начинает формироваться личность человека*. Это становление ядра личности. А уже к 8 годам практически каждый современный ребенок осваивает компьютер. И начинается игра. Детям до 7 лет компьютер противопоказан. В этом возрастном периоде ребенок сильнее идентифицирует себя с игровым образом, и у мозга нет защитных механизмов и способности быстро «возвращаться» в реальность. Тем не менее, не смотря на все запреты, зачастую родители не только позволяют проводить ребенку младшего возраста большое количество времени за компьютером, не контролируя его действия при этом, но и восхищаются, глядя на то, как быстро осваивает компьютер их ребенок. Но освоить компьютер – это не главное. Дети очень хорошо обучаются, схватывают многие знания на лету, особенно те, которые им интересны. Это всего лишь свойство детской психики – пластичность. Это взрослому человеку сложно. Потому что сформированная психика трудно меняется. Поэтому освоение компьютера для ребенка нехитрое дело, в отличие от взрослого. Чем хуже он будет адаптироваться в жизни, тем больше у него будет желание покинуть реальный мир, уйти в компьютерное пространство, где у тебя все хорошо получается, где все прекрасно и понятно.

*Таким образом, профилактику компьютерной зависимости необходимо проводить уже в дошкольном возрасте, когда влияние внешних факторов минимально.*

В России практически нет научных исследований и публикаций на тему профилактики компьютерной зависимости у детей дошкольного возраста. Но и в тех, которые существует, очень много противоречий: нет единого понимания природы данного расстройства. В связи с этим изученную литературу по данной теме можно разделить на два подраздела: с медицинской стороны данную проблему рассматривают такие ученые, как Бухановский А. О. и Быковская Е. В. ; с точки зрения психологии данная проблема рассмотрена в трудах Зайцева В. В., Шайдулиной А. Ф., Коц А. А.

Для выделения ряда профилактических мер по профилактике компьютерной зависимости у детей дошкольного возраста, прежде всего, целесообразно выделить причины, способствующие появлению компьютерной зависимости у детей:

**Причины компьютерной зависимости:**

• отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру;

• дефицит общения в семье, т. е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;

Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

• родители не осознают взросление ребенка и не изменяют стиль общения с ним;

• ребенку дома не комфортно, т. к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;

• незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

• отсутствие у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.

• низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;

• замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками; Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.

Допустим, ребёнок слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, или у ребёнка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность.

• Общая неудачливость ребенка. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он - главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель, первый разрушитель (или созидатель).

В сети Интернет такой ребёнок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация.

Большое значение имеют участие в играх родителей, знакомых, частые игры в домашней обстановке на глазах у ребенка.

Проблему компьютерной зависимости интересно осветила психолог Ульяна Дмитриева из г. Кунгура Пермской области. Она вывела следующие степени компьютерной зависимости\*:

**1-я степень** подразумевает увлеченность на стадии освоения интереса (в данном случае - компьютера). Стадия характерна для детей, познающих компьютер первый месяц после приобретения. Эту степень зависимости можно охарактеризовать, как овладение новой забавой, освоение неизвестного, но интересного предмета. Компьютерные интересы детей в старшем дошкольном возрасте в этот период, как правило, не превышают одного месяца. В дальнейшем наступает нормализация режима дня, появляются периодические паузы в играх на компьютере, которые, как правило, вызваны другими увлечениями. Однако если ребенок не выходит из этой стадии, то наступает вторая.

**2-я степень** - состояние возможной зависимости. Данная степень подразумевает глубокое погружение в игру, характеризующееся пребыванием за компьютером в течение трех часов в день и более, снижением мотивации к знаниям, нежеланием готовиться к школе и выполнять задания. Начинается падение успеваемости в подготовительных занятиях.

**3-я степень**- выраженная зависимость. В данной ситуации игрок уже плохо контролирует себя или даже практически не контролирует, эмоционально неустойчив, не может прервать игру совсем или реагирует крайне эмоционально. В случае насильственного вмешательства в ту реаль-ность, которая стала ему интересной благодаря компьютеру, может вообще уйти из дома. Любые прочие интересы детей в старшем дошкольном возрасте на этом этапе пропадают, ребенок становится безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Происходит снижение успеваемости на подготовительных занятиях, а новые знания попросту не усваиваются.

**4-я степень** - клиническая зависимость. Эта стадия характеризуется серьезными отклонениями от нормы в поведении, реакциях, проявляется неадекватная эмоциональность, отсутствуют эмоциональный и поведенческий самоконтроль. На этой стадии речь уже не идет о скудности интересов детей в старшем дошкольном возрасте, поскольку ситуация обретает более пагубный характер: ребенок начинает слышать голоса, команды, его взгляд становится отсутствующим, потухшим и пустым. Также стадия характеризуется потерей аппетита и какого-либо интереса к жизни. И здесь уже определенно необходима помощь психиатра, а психолог исполняет роль диспетчера.

**Памятка для родителей**

Как определить степень зависимости ребенка от компьютера Родители могут провести простейший тест, чтобы выявить степень зависимости от компьютера у их ребенка. Они обращаются к ребенку с просьбой, например: «Помоги мне, пожалуйста, сделать подарок для бабушки». Обращаться к ребенку нужно именно в тот момент, когда он сидит за компьютером и играет.

**Способы реагирования ребенка:**

A. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью – полная свобода от компьютера на момент тестирования.

Б. Ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу – 1-я степень зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой и (или) начальный этап 2-й степени зависимости.

B. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает – зависимость 2–3-й степени. В случае, если ребенок вел себя по схеме Б или В, необходимо через какой-то промежуток времени (на следующий день) обратиться к ребенку с развернутой аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать окончательный вывод о наличии у ребенка компьютерной зависимости и необходимости предоставить ему квалифицированную помощь.

**Последствия компьютерной зависимости для физического здоровья:**

• нарушение функций глаз (ухудшение зрения, синдром «сухого глаза»);

• опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушение осанки);

• пищеварительной системы (нарушение питания, гастрит, хронические запоры);

• общее истощение организма – хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха. При этом эйфория и возбужденность, вызванные играми, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма.

**Последствия компьютерной зависимости для психического здоровья:**

-эмоциональные нарушения у детей старшего дошкольного возраста.

-У дошкольников выявляются затруднения в общении со сверстниками и взрослыми: неуравновешенность, возбудимость, бурные аффективные реакции (гнев, истерический плач, демонстрация обиды, которые сопровождаются соматическими изменениями (покраснение, усиление потоотделения и т. д.);

- негативизм, упрямство, конфликтность, жестокость, устойчивое негативное отношение к общению, застревание на отрицательных эмоциях, эмоциональная холодность, отчуждение, скрывающее неуверенность в своих силах.

В последнее годы родители и педагоги все больше жалуются на задержки речевого развития — дети позже начинают говорить, мало и плохо разговаривают, их речь бедна и примитивна. Специальная логопедическая помощь нужна практически каждой группе детского сада.

**Рекомендации**

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

1. Введите четкий режим. «Общение» с компьютером для дошкольника - 20-30 мин в день.

2. Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается ребенок.

3. Ребенку лучше не покупать планшет, отдельный компьютер. 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, совместных играх. Это может быть и работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции.

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

6. Не забывайте поощрять и хвалить детей. Даже если это поощрение будет за вымытую тарелку, умение одеваться или игру с другими детьми. Старайтесь относиться ровно к его успехам в компьютерной игре, поскольку поощрение и так уже заложено программой.

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

8. Четко следуйте правилам, которые вы сами установили для ребенка. Проанализируйте, может быть, у вас самих есть какая-либо зависимость (здесь нужно учитывать не только курение и алкоголь, но и бесконтрольное питание, телевизор, компьютер). Помните, что ваше освобождение станет лучшим рецептом для профилактики зависимости у ребенка.

9. Приобщайте к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства

Ряд специалистов предлагают **несколько советов, как избежать формирования зависимости** и контролировать влияние компьютерных игр для родителей и членов семьи

• Уделяй внимание тому, сколько времени ребенок проводит за компьютерными играми каждый день. Обратите внимание на состояние ребенка до игры, во время игры и после игры.

• Пронаблюдайте за играми, в которые он играет, и сравните их с реальной жизнью дошкольника.

• Проанализируйте игры, в которые играет ребенок. Есть ли в них что-нибудь полезное для него?

• Задайте себе вопрос, зачем нужны компьютерные игры, почему он в них играет. Постарайтесь дать честный ответ и обдумайте его!

• Следите за поведением ребенка, манерой общения.

• Убедитесь в том, что игры не создают в его жизни ни каких преград: не влияют на его общение с родителями и сверстниками.

• Постоянно проявляйте внимание и содействуйте развитию интересов и склонностей ребенка.

• Помните, что компьютерная зависимость реже проявляется у детей, занимающихся спортом, поэтому следите, чтобы ваш ребенок должное время уделял физическим нагрузкам.

• Культивируйте чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) - повод и основание в виртуальный мир.

• Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».