

## Внимание: компьютерная зависимость!

Ю.И. Наумова

Использование компьютера в обучении и воспитании детей не только младшего школьного, но и дошкольного возраста становится все более распространенным явлением. В пресс-релизах фирм, занимающихся выпуском обучающих программ, появляются разработки, рассчитанные на детей от 3 до 6 лет. С недавних пор в широкой продаже появились товары, адаптированные для данного возраста: манипуляторы («мышь») под размер ладони ребенка; системные блоки, мониторы, клавиатуры с детским дизайнерским оформлением; специальная мебель и т.д. С развитием новых технологий и удешевлением процесса производства распространение компьютеров стало повсеместным. Производители компьютерных технологий (особенно игр) ведут явно агрессивную рекламу, особенно акцентируя внимание потребителей на продукции, вызывающей компьютерную зависимость, так как этим они обеспечивают себе постоянных покупателей и коммерческий успех.

Сегодня, в условиях информатизации общества, педагоги и родители должны быть готовы к тому, что при поступлении в школу ребенок скорее всего столкнется с применением вычислительной техники. И если ранее в дошкольном образовании и речи не заходило об информатике как о необходимом знании при подготовке к школе, то сейчас во многих детских садах существуют компьютерно-игровые комплексы. Однако в этом случае встает проблема возникновения компьютерной зависимости еще в дошкольном возрасте.

Таким образом, необходимо согласовать интересы различных со-

циальных групп: родителей, педагогов, производителей, государства наконец.

**Разрушительный характер компьютерной зависимости проявляется в том, что компьютер из средства постепенно превращается в цель.**

Компьютер поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что ребенок оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, развиваться как личность, проявлять симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям.

По мнению ведущих специалистов, возникновение Интернет-зависимости не подчиняется законам формирования традиционных зависимостей – таких, например, как от сигарет, наркотиков, алкоголя, азартных игр. Если для их приобретения требуются годы, то Интернет-зависимость наступает гораздо быстрее. Как показывают данные психологов, подавляющее большинство людей приобретают ее в течение полугода после начала работы в Интернете. Для детей, не имеющих выхода в Интернет, можно говорить о компьютерной зависимости, хотя по сути эти понятия абсолютно равноценны. Констатировать Интернет-зависимость можно при наличии уже трех пунктов из следующих:

- количество времени, которое нужно провести за компьютером, чтобы достичь удовлетворения, заметно возрастает;
- «синдром отказа» – прекращение или сокращение времени, проводимого за компьютером, приводит к появлению психомоторного возбуждения, тревоги, навязчивых размышлений о том, что сейчас происходит в Интернете;
- компьютер используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано;
- существуют постоянное желание или безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование Интернета;

– огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с использованием Интернета;

– значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием компьютера.

Компьютерная игра становится механизмом бегства определенной части детей и молодежи от реальности. Уже существуют концепции, согласно которым «алкоголем» постиндустриальной эпохи были наркотики, а в информационную им станут компьютерные игры.

Где же та грань, что отделяет обычное увлечение от зависимости? Стоит ли лимитировать время, проводимое вашим ребенком за экраном компьютера в игре? Основной критерий – это наличие или отсутствие вреда физическому и психическому здоровью, социальной жизни.

Существует пять типов компьютерной зависимости (здесь надо оговориться, что понятия компьютерной зависимости и Интернет-зависимости практически равнозначны, их отличает лишь присутствие в сети в данный момент): 1) «гейм-зависимость» – пристрастие к компьютерным играм; 2) киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов; 3) пристрастие к виртуальным знакомствам; 4) навязчивая потребность в Сети – совершение покупок в Интернет-магазинах, участие в виртуальных конкурсах и т.п.; 5) информационная перегрузка (навязчивый веб-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, беспорядочный поиск информации.

Любопытно исследование, которое проводилось с 2003 по 2006 г. в детском саду № 971 г. Москвы среди детей 6–7 лет. Оказалось, что вне зависимости от статуса семьи, ее достатка, предрасположенности родителей к компьютерной зависимости, а также знакомства ребенка с компьютером соотношение детей, предрасположенных к компьютерной зависимости и не предрасположенных, составляет 63 и 37% соответственно. Эти же 37% детей проявляли себя как наиболее

целеустремленные, умеющие поставить перед собой цель и довести начатое дело до конца. Исследование показало, что формирование у детей и подростков этих качеств при знакомстве с компьютером очевидно помогает снизить их предрасположенность к компьютерной зависимости.

#### **Рекомендации родителям:**

- Научите своего ребенка добиваться поставленной цели и доводить начатое дело до конца.

- Для того чтобы компьютер не стал большой бедой в вашем доме, необходимо приложить достаточно усилий и в первую очередь рассказать ребенку о возможностях компьютера, его прикладном значении.

- Компьютер в доме должен стать не способом отделаться от ребенка на 2–3 часа, а средством для реализации идей, которые вы придумаете вместе.

- В разговоре о компьютере необходимо говорить о способностях вашего ребенка, а не компьютера.

- Никогда не говорите слов «Сначала сделай то-то, а потом пойдешь играть в компьютер»! Таким образом вы превращаете компьютер в цель, а он всегда должен быть лишь средством.

- Детей дошкольного и младшего школьного возраста нет необходимости знакомить с Интернетом.

- Внимательно выбирайте игры для своего ребенка: наибольший процент компьютерной зависимости вызывают ролевые игры. Старайтесь выбирать игры, имеющие конечный результат и (что еще лучше) продукт деятельности – рисунок, чертеж, фильм и т.д.

- Не будьте уверены в том, что вы знаете о своем ребенке всё – это не так. Старайтесь доказать ребенку, что вы интересуетесь его делами исключительно из любви к нему. Интересуйтесь своим ребенком искренне.

*Юлия Ивановна Наумова – воспитатель ГОУ «Детский сад № 971», г. Москва.*