



Комп'ютерна залежність у дітей

Комп'ютерні ігри і їх вплив на дитину

Улюблені іграшки сучасних дітей давно вже пішли від конячок і пупсиків, навіть ляльки Барбі й роботи-трансформери втратили свою колишню привабливість. Сьогодні найбажанішою грою стали комп'ютери. Адже з їхньою допомогою відкривається цілий мир - захоплюючі подорожі, "стрелялки", пригодницькі "бродилки", головоломки. І не видно кінця й краю комп'ютерним іграм, здатним замінити всіх олов'яних солдатиків, ляльок і плюшевих звіринок разом узятих.

Чому діти так люблять ігри на комп'ютері? Комп'ютерні ігри дозволяють дитині випробувати весь спектр емоцій: від захвату, щастя й радості до роздратування, страху, агресії.

Але надмірне захоплення комп'ютерними іграми може перерости в серйозну залежність. Віртуальний світ може з легкістю замінити реальність, у якій є школа, уроки, суп з вареним луком і ще безліч нудних і нелюбимих дитиною речей.

Багато хто вважає, що неконтрольоване захоплення віртуальними іграми викликане скоріше лінню та тягою до розваг, ніж серйозними психологічними проблемами. Але це не зовсім вірно!

Який же вплив мають комп'ютерні ігри на дитину?

Комп'ютерна залежність - річ серйозна, вона веде до порушень психіки й здоров'я дитини.

Комп'ютерна залежність по праву прирівнюється до наркотичної, оскільки ознаки й дія їхня багато в чому схожі. В обох випадках - це спроба "виключитися" з реальності й штучним чином одержати емоційну "дозу".



При комп'ютерній залежності в першу чергу страждає дитяча психіка. Дитина відучується самотійно розважатися й уже не мислить життя без "заліза", всі її дії спрямовані на вдосконалення комп'ютера, пошук нових ігор, досягнення кращих результатів у комп'ютерній реальності. Вона закидає друзів, навчання, колишні захоплення й стає добровільним заручником віртуального світу.

Найчастіше батьки, намагаючись відучити своє чадо від довгого сидіння перед монітором, забороняють дитині грати на комп'ютері, ховають клавіатуру й відбирають диски з іграми. При такому розкладі дитина йде до комп'ютерного клубу, де вона з лишком одержує бажане, але вже за гроші. Оскільки чергова "доза" ігор коштує чималих коштів, то, витративши кишенькові гроші, отримані від батьків, діти можуть зважитися на крадіжку або вимагання.

До всього іншого, більшість комп'ютерних ігор побудована на агресії, насильстві й убивствах, що деструктивно впливає на дитячу психіку.

Від тривалого перебування перед комп'ютером псується зір і постава. Якщо дитина багато сидить за комп'ютером, то через малорухливий спосіб життя виникають вегетативні порушення, сколіоз, м'язова слабкість і т.д.

Ознаки комп'ютерної залежності:

- Ваша дитина, граючи на комп'ютері, відчуває радість, ейфорію, але коли вона змушена зайнятися іншими справами, виявляє невдоволення, роздратування й навіть агресію.

- Не може зупинитися, перебуваючи в грі, і прагне продовжувати її як можна довше.



- Частково або повністю втрачає інтерес до інших занять (ігри з однолітками, навчання, домашні справи, прогулянки і т.д.).
- Збільшує число часу, проведеного за комп'ютером.
- Загрожує, шантажує батьків у відповідь на заборону сидіти за комп'ютером.
- Перебуває в поганому, роздратованому настрої, не може нічим зайнятися, якщо комп'ютер зламався.

Як уберегти дитину від комп'ютерної залежності?

- Якомога раніше прищепіть відношення до комп'ютера як до засобу одержання **знань**, а не **емоцій**.
- Не варто зовсім забороняти грати в комп'ютерні ігри - підберіть логічні, розвиваючі ігри та лімітуйте час гри.
- Забезпечте дитину яскравим, цікавим, насиченим життям (участь у дитячій виставі, численні кружки, походи в театри, музеї).
- Дитина повинна мати можливість самовиражатися, повідомляти про свої емоції без погрози бути покараним або одержати несхвальну оцінку й у неї повинна бути можливість задовольняти потребу в емоціях.
- Бажане надати дитині можливість адекватного виплеску негативних емоцій, агресії (спорт, змагальні ігри, боротьба).

Якщо ви виявили, що ваша дитина страждає комп'ютерною залежністю, не треба його лаяти - це не дасть потрібних результатів. Краще допоможіть їй - поговоріть, вислухайте, надайте підтримку, побудьте поруч і якщо нічого не допомагає, зверніться по допомогу до фахівців.