

Факторы, способствующих возникновению и развитию у детей гейминга и сетеголизма.

Низкий нравственный уровень семьи.

Вряд ли в семье, где постоянны сквернословие, пьянство, ложь, насилие, где встречаются супружеские измены и др. – вырастет ребёнок, свободный от зависимого поведения.

Неблагоприятная эмоциональная обстановка в семье.

Постоянные конфликты, грубость и хамство в семье, эмоциональная подавленность, – формирует у детей стойкое негативное отношение к семье, а при длительном воздействии – повышенную или высокую тревожность, страхи. Поэтому подростки устремляются в виртуальный мир, где они хотя бы временно получают желаемые эмоциональные впечатления.

Отсутствие доверительных отношений с родителями не дают подростку возможности для спокойного осмысления происходящих событий, не позволяют сделать правильные выводы и научиться управлять собой.

Стратегии контроля родителей, не соответствующие возрастным особенностям детей,

мешают детям укреплять их самостоятельность. В результате подростку, не умеющему организовывать свою деятельность (в частности, своё поведение во времени и своё внимание), трудно держать под контролем свои информационные увлечения.

Раннее приучение ребёнка к компьютеру, телевизору, мобильному телефону.

Важно, чтобы у ребёнка-дошкольника сначала развивались творческие способности, социальные навыки, а уже потом, с 7-8 лет – навыки использования электронных средств. Иначе, ребёнок становится более уязвимым для манипуляции сам, снижается его интеллектуальный уровень, ребёнку труднее общаться.

Неумение заинтересовать ребёнка жизнью в реальном мире (самими родителями или через других людей).

Это важно для детей разных возрастов, но особенно актуально для подростков, которые, в силу возрастных особенностей, стремятся выйти за рамки семейной среды.

Нереализованность подростка – одна из причин компьютерной зависимости. Положение осложняется тем, что среда, подкрепляющая зависимость, является, в том числе, значимой группой для подростка (например, в случае зависимости от многопользовательских онлайн-игр или от социальных сетей). Если подросток приобщился к этой среде, нужно помогать ему следить за временем и содержанием игр.

Отсутствие родительского надзора за временем игр и нахождения ребёнка в Сети, тематикой посещаемых им сайтов.

приводит к тому, что ребёнок может приобщиться к нежелательной информации, стать участником сообществ, поощряющих его разрушительное поведение; также мешает ребёнку научиться контролировать свои увлечения.

Пример родительского контроля в программе Kaspersky Internet Security



«Компьютерная зависимость» объединяет целый ряд зависимостей, которые в мировой практике рассматриваются отдельно.

Так, выделяются зависимость от компьютерных игр (гейминг), интернет-зависимость (сетеголизм).

Мозг человека, систематически попадая в определённую ситуацию, приспосабливается к ней. Компьютерные игры, яркие фильмы, и другие «медиапродукты» вызывают у человека различные сильные эмоции, от которых он со временем может стать зависимым. Дети и подростки, мозг которых развивается в силу возраста, особенно уязвимы для такой зависимости.

Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей?

Управление каналами информации:

- Определите, сколько времени Ваш сын или дочь проводят у экрана.

Наладьте родительский контроль, постепенно приведите время к нормам.

- Помните, что ограничивая ребёнка доступ к компьютеру или планшету, Вы должны предоставить равноценную замену (например, устроить совместную прогулку, поход в музей и т.п.)

Ограничьте доступ к играм и фильмам с высоким содержанием насилия (ориентируйтесь на рейтинги: 6+, 12+, 16+, 18+).

- Умейте быть продвинутым пользователем компьютера, Интернета.

Исключите или хотя бы снизьте проявления зависимого поведения со своей стороны (игры, сериалы, и т. п.), при необходимости — обратитесь за помощью сами.

- Привлекайте ребёнка к использованию полезных программ и сайтов.

Проверьте, не является ли ребёнок уже зависимым с помощью опросника Кулакова для родителей; если это так, обратитесь к специалисту.

Развитие эмоционально-волевой сферы:

- Помогите ребёнку отслеживать и анализировать свои поступки, мысли, эмоции.

Научите осознавать свои потребности, ставить цели и достигать их, организовывать время (например, с помощью книги М.А. Лукашенко «Тайм-менеджмент детей и подростков: книга для продвинутых родителей»).

- Обеспечьте физическую активность (минимум – 2 часа в день).

Развивайте музыкальные вкусы, приобщайте к классической музыке.

- Поощряйте творческое решение актуальных проблем.

Социальное развитие:

- Создайте условия для того, чтобы Ваш ребёнок (подросток) нашёл себе группу сверстников, которая помогала бы ему развиваться.

Найдите учреждение дополнительного образования (работы) для ребёнка (подростка).

- Среднему и старшему подростку (13-17 лет) создайте условия для самоопределения (например, познакомьте его с профессионалами, вместе посещайте дни открытых дверей).

Станьте участником родительского сообщества, организуйте вместе дела по воспитанию детей.

Государственное бюджетное образовательное учреждение, реализующее адаптированные образовательные программы, «Центр «Дар»

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ



Адрес: 623751, Свердловская обл., г. Реж,
ул. О.Кошевого, 17
Телефон: 8 (34364) 3-36-04
сайт: www.центр-дар.рф