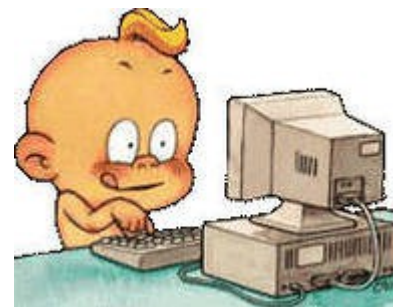


Вред компьютера: Компьютер и дети



Вред компьютера для детей особенно велик из-за того, что дети часто не знают меры и сидят перед ним часами, не отрываясь, а поскольку мышцы глаз у них еще не окрепли, то возникает серьёзная угроза для зрения, на порядок повышается возможность того, что к совершеннолетию ребенок будет вынужден носить очки. Кроме того компьютер способствует очень сильному переутомлению, после проведенного времени за компьютером дети могут жаловаться на головную боль, часто становятся раздражительными и капризными. Если родители замечают негативные перемены в поведении ребенка после нахождения за компьютером, то самый верный способ уменьшить вред компьютера, это ограничить по времени его пользование. Следует делать регулярные перерывы, очень желательно, чтобы ребенок был на улице хотя бы один-два раза в день между пребыванием за компьютером. Кроме того нужно правильно организовать рабочее место:

1. Расстояние до монитора не менее 40-50 см, положение монитора должно быть на несколько сантиметров ниже глаз, чтобы ребенок смотрел на монитор сверху вниз а не наоборот.
2. Освещение в комнате должно быть ровным, не должно быть резких источников света рядом с монитором.
3. Монитор должен быть настроен правильно, частота обновления экрана рекомендуется не менее 85 Гц.
4. И если Ваш ребенок сильно увлечен компьютером обязательно регулярно проверяйте его у окулиста, чтобы на начальной стадии выявить все проблемы со зрением чтобы в последствии было легче с ними бороться и максимально сохранить хорошее зрение ребенка.



КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И ПОДРОСТОК

Сначала о том хорошем, что может дать компьютер.

Многие дети пользуются компьютером, чтобы узнать, что - то новое и полезное для своего развития, ведь там есть различное множество энциклопедий и словарей на разные тематики, электронные книги, которых нет дома. С помощью компьютера можно изучать иностранные языки. Некоторые компьютерные игры обладают высоким дидактическим потенциалом, в том числе логические игры, развивающие способность прогнозировать и анализировать, особенно если для выигрыша требуется привлечь свои знания по каким-то предметам. Игры на компьютере способствуют развитию абстрактного мышления детей.



Механизм зависимого поведения

Зависимое поведение, или научным языком говоря аддиктивное поведение, характеризуется стремлением ухода из реальной жизни путем изменения сознания химическими или не химическими средствами.

Сам механизм формирования компьютерной зависимости основан на уходе от реальности и потребности принятия роли. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в компьютерном мире, а не в реальном. Безусловно, это приводит к серьезным проблемам развития личности, в формировании самооценки. Патология может развиваться также при увлечении социальными сетями, где ребенок может играть и примерять различные роли, называясь различными никами. Быть не самим собой, а тем, на кого он бы хотел быть похож. У некоторых, психически не устойчивых, детей может возникнуть проблема с самоидентификацией, которая ведет к расщеплению психики или раздвоению личности. Ребенок теряет чувство реальности.

Когда же можно сказать об увлечении компьютером, как о зависимости и как лечить таких больных?

Этот вопрос еще плохо изучен и сейчас лечат эту зависимость, как и другие виды зависимостей (алкогольная, наркотическая). И действительно признаки зависимого поведения у детей, которые «зависают» в компьютере схожи с признаками поведения наркоманов (или другой зависимости). У тех и других теряется контроль над предметом зависимости, увеличивается доза (у наркомана) и продлевается время нахождения за компьютером (более 10 часов),

- теряется контроль над своей жизнью.

- мышление становится «туннельным», т.е. мысль доминирует над сознанием (где взять наркотик, как по-быстрее добраться до компьютера);
- Отрицание проблемы и отказ от помощи;
- Ощущение пустоты в реальном мире;
- Проблемы с учебой;
- Пренебрежение близкими и лицами противоположного пола;
- Расстройство сна или изменение его режима;
- При невозможности употребить, поведение становится агрессивным.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если вы, родители, заметили эти признаки у вашего ребенка, конечно, нужно идти к психологу или психотерапевту. Если ваш ребенок не хочет идти, а он будет отрицать проблему, как я это заметила выше, то нужно идти родителям. Зависимость затрагивает всю семейную систему. Поскольку все части этой системы находятся в тесном взаимодействии, то и улучшение или ухудшение состояния одного из членов неизбежно отражается на самочувствии другого.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.

Важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

Нужно предложить альтернативу компьютерной игре, эмоционально не менее привлекательной, но социально приемлемой и не угрожающей как психическому, так и физическому здоровью наших детей.

Научить выстраивать отношения со сверстниками.

Помочь обрести смысл жизни.

Самым сильным фактором, который может уберечь подростка от пагубных привычек – это сильная духовная связь с родителями, которые учат своих детей самостоятельному выбору, определению собственных предпочтений.