

**Рябикина Виктория Михайловна**

аспирант

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный  
педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема компьютерной зависимости у младших школьников. Автором описываются причины привлекательности компьютерного мира для детей, приводятся направления и методы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников.

*Ключевые слова:* профилактика, компьютерная зависимость, младшие школьники.

Вопросы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в настоящее время практически не разработаны. Этим определяется актуальность рассматриваемой проблемы. Ряд зарубежных исследований авторы предлагают использовать для профилактики и коррекции интернет-аддикции (зависимости) online-психотерапию, другие исследователи считают недопустимым использование компьютерных технологий и применение компьютера в процессе коррекции и лечения компьютерных аддиктов [3, с. 19].

Компьютеры можно было бы рассматривать как одно из выдающихся достижений современного научно-технического прогресса, если бы не существенные моменты. Последствия воздействия излучения, как и многих других факторов влияния компьютеров на человека изучены недостаточно, а то, что изучено, практически не известно пользователям.

Услышав о том, что ребёнок всерьёз увлёкся компьютером, многие родители зачастую не осознают серьёзность проблемы и путают стремление к наукам со способом ухода от реальности. Они не предпринимают никаких мер,

направленных на то, чтобы отучить ребенка от компьютера, что приводит к необратимым последствиям.

В связи с высокими темпами компьютеризации, постоянной связанностью с компьютером у детей может возникнуть компьютерная зависимость, приводящая к нарушению психики и появлению самых разных проблем.

Дети нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, создающим иллюзию реальности безграничных возможностей, которые лишены ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику ребенка и нарушает его связь с родителями и сверстниками. Дети теряют чувство реальности и начинают транслировать сюжеты и действия игр на реальную жизнь [2, с. 5].

Что касается интернет-зависимости, то взрослым, особенно родителям, следует знать симптомы этой болезни: злоупотребление интернетом, зачастую связанное с потерей чувства времени и подавлением базисных психологических установок; синдром отмены, в том числе чувство злости, напряженности и/или депрессивное состояние при отсутствии доступа к компьютеру; потребность приобретать все более продвинутые компьютеры, ставить все больше программ или проводить перед компьютером все больше времени; такие негативные последствия, как склонность спорить и врать, общее снижение результативности, социальная изоляция и усталость.

В результате, дети, проводящие возле компьютера очень много времени, приобретают огромное количество как физических, так и психологических отклонений, которые, впоследствии, приводят к необратимым последствиям. К ним можно отнести, также, социальные проблемы, которые возникают у зависимых от компьютера детей. Если ребенок постоянно проводит время у компьютера, то он становится замкнутым, необщительным, его перестают интересовать окружающие люди, сверстники, он полностью вживается в виртуальный образ и не хочет возвращаться в реальный мир. Он испытывает огромную радость перед началом игры и во время нее, но, как только выключает компьютер,

то сразу начинает чувствовать себя «не в своей тарелке», он становится раздражительным и совсем не интересуется реальной жизнью, ему кажется, что она гораздо хуже и скучнее, чем виртуальная. Такие дети, как правило, вырастают замкнутыми, плохо адаптируемыми в обществе, идут на контакт с окружающими с неохотой, нигде себя не проявляют [1, с. 151].

Очень часто дети «уходят в компьютер» вследствие проблем в жизни: предательство со стороны близких друзей, насмешки и конфликты в школе, конфликты с родителями и многое другое. Если ребенка не устраивает его семья, а именно отношение родителей к нему или их образ жизни (например, родители злоупотребляют алкоголем), то в таких случаях у ребенка возникает чувство отчуждения к собственной семье, в результате этого виртуальный мир поглощает ребенка с головой.

Если в семье присутствует жестокое обращение с ребенком со стороны родителей, различные суровые наказания за провинности или непосильные домашние нагрузки, то для ребенка самым лучшим вариантом, чтобы не видеть это насилие, спрятаться от него, становится виртуальный мир. В этой новой реальности его никто не будет обижать, и он сам всегда сможет постоять за себя, здесь он становится сильным и непобедимым. Количество его «жизней» ничем не ограничено, и, если что-то пойдет не по его желанию, он всегда может начать игру с начала.

С одной стороны может показаться, что компьютерная зависимость не так страшна, как алкогольная или наркотическая, однако на самом деле, такую зависимость смело можно назвать «наркотиком двадцать первого века». Если сравнить последствия компьютерной зависимости с другими, то окажется, что ее последствия ни чуть не меньше, а в некотором смысле даже страшнее чем любые другие. В итоге нужно сказать, что все эти причины приводят к уходу ребенка от проблем повседневной жизни в новую, неизведанную и манящую реальность. Очень часто, когда дети погружаются в виртуальный мир, они не могут ему сопротивляться. Подростки и дети еще не имеют необходимых психологических механизмов защиты, и, поэтому, их психическая система страда-

ет, что выражается в появлении приступов панического ужаса, тревоги, болезненного раздражения, навязчивых состояний, ночных кошмаров. При попытке насильно вернуть ребенка «на землю» от причин компьютерной зависимости, родители встречаются с протестами, а часто и с жестким отпором. И это естественно: он защищает свой мир. Его реакция будет тем агрессивнее, чем большую ценность этот мир для него представляет. Чтобы понять, что он для него значит, мысленно вернитесь в прошлое. В детстве мы учимся общаться, дружить, конкурировать, проигрывать, побеждать и т. д. Все это должно происходить в тесном контакте с другими людьми – взрослыми и детьми. Когда эмоции, которые мы переживаем, направлены на реальных людей и окружающий мир, мы учимся в нем жить.

А что происходит, если всему этому ребенок учится преимущественно в виртуальном мире? Конкурирует с персонажем в игре, достигает нового уровня и чувствует себя победителем там. Переживает за любимых героев мультфильмов, кино и телесериалов. Все свои эмоции и действия он мысленно направляет на экран. И именно они делают этот мир для него живым. А вот реальность остается неосвоенным. Ребенок, который находит в компьютере спасение от одиночества, способен постепенно заместить им любые виды деятельности и коммуникации. Равнодушие к его проблемам, постоянная занятость окружающих и отсутствие альтернатив для реализации своих потребностей приводят к тому, что он сводит к минимуму контакты с внешним миром.

*Основные направления профилактики компьютерной зависимости у младших школьников:*

– педагогическое просвещение родителей о негативном влиянии компьютеров на детскую психику. В рамках данного направления будут эффективны следующие методы: беседа учителя с родителями, проведение родительских собраний, раздача родителям информативных буклетов с рекомендациями по работе детей с компьютерами, ведение родительского чата в социальных сетях, оформление стенда и т. д.

– организация профилактической работы в классе: ознакомление детей с рекомендациями о правилах безопасности при работе с компьютером на классном часе, проведение обучающего занятия по гимнастике для глаз, дыхательной гимнастике, работа с учащимися в фронтальной, групповой или индивидуальной формах, показ мультимедийных презентаций о вреде компьютерной зависимости здоровью ребенка и т. д.

– диагностика компьютерной зависимости у младших школьников: проведение психологических методик, тестов, бесед с детьми, наблюдение.

– оценка итоговых результатов, рефлексия, ведение мониторинга.

Таким образом, в процессе профилактики компьютерной зависимости необходимо сочетать различные формы и методы воспитательных мероприятий. Вся организация компьютерной зависимости требует тщательный отбор материала. Методические рекомендации необходимо учитывать при профилактике компьютерной зависимости, для того чтобы не только правильно организовать процесс воспитания, но и чтобы оно было эффективно, а также способствовало формированию личности младшего школьника.

### *Список литературы*

1. Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Т.Ю. Больбот, Л.Н. Юрьева. – Днепрпетровск: Пороги, 2006. – 196 с.

2. Колесникова Т.А. Организация внеурочной деятельности в начальной школе: учеб. пособ. / Т.А. Колесникова, З.У. Колокольникова, О.Б. Лобанова [и др.]. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. – 144 с.

3. Шишкина К.И. Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников и подростков: учебно-методическое пособие / К.И. Шишкина, М.В. Жукова, К.А. Кошурникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2022. – 244 с.