Комп’ютерна залежність

     Про алкогольну та наркотичну залежність часто пишуть практично всі засоби масової інформації. А ось про комп’ютерну згадують набагато рідше. Але вона існує. Особливо серед підлітків, які проводять майже весь свій вільний час у віртуальному світі, нехтуючи навчанням, друзями, здоров’ям. Можна стверджувати, що наприкінці ХХ ст. виникла і поширилася нова форма залежності – комп’ютерна.

     Сьогодні комп’ютери стали повсякденністю, так що сучасній дитині можна лише позаздрити: їй не потрібно перебудовуватися. Вона вже зростає в середовищі, де комп’ютер така ж звична і буденна річ, як електричне освітлення, автомобілі, телевізори або мобільні телефони. Для батьків, педагогів комп’ютер може стати головним болем, адже він не такий безпечний, як видається на перший погляд.

     Деякі батьки категорично відкидають «комп’ютерну» форму проводження вільного часу дитини, деякі не забороняють сидіти за комп’ютером, але постійно відчувають внутрішню тривогу: дитина допізна сидить за монітором, мало спілкується з однолітками, рідко буває на вулиці.

    Постійне перебування у «віртуалі» шкодить розвитку дитини, у тому числі інтелектуальному та емоційному. Так, з одного боку, дитина втрачає інтерес до самостійного мислення, читання, ручної праці, стає пасивним споживачем інформації, як кажуть «рабом Інтернету», а з іншого – деякі діти використовують Інтернет як бібліотеку і джерело інформації.

     Комп’ютер не дає дитині повноцінного спілкування з однолітками або повністю його замінює. Деяким дітям, що мають складнощі в спілкуванні з однолітками в реальному світі, комп’ютер дає можливість знайти у віртуальному світі співбесідника і навіть друга.

     Комп’ютер перестав бути просто засобом для зберігання й передачі надвеликих обсягів інформації, він перетворився на сферу життя величезної кількості людей. Комп’ютер полегшує наше існування, допомагає знайти необхідну інформацію, не виходячи навіть за межі власної кімнати. Але, як і кожне явище, кожна річ – це єдність протилежностей, тому його вплив на людину має як позитивні, так і негативні наслідки:

* положення сидячи протягом тривалого часу;
* електромагнітне випромінювання;
* перевантаження суглобів кистей рук;
* підвищене навантаження на зір;
* стрес у разі втрати інформації;
* порушення мовлення;
* імпульсивність;
* ситуативність поведінки;
* відсутність ініціативи;
* несамостійність;
* стереотипність мислення;
* слабка орієнтованість на майбутнє.

**Положення сидячи протягом тривалого часу**

* Дитина за комп’ютером сидить у розслабленій позі, що однак, унаслідок статичності є вимушеною й неприємною: напружені м’язи шиї, голови, рук, спини. У результаті може розвинутися сколіоз.
* Під час тривалого сидіння за комп’ютером між сидінням стільця й тілом розвивається ефект теплового компресу, що призводить до застою крові в тазових органах. Наслідком цього можуть бути геморой і простатит, тобто захворювання, у разі яких потрібно тривале й малоприємне лікування.
* Крім того, малорухливий спосіб життя часто призводить до ожиріння.

**Електромагнітне випромінювання**

* Електромагнітне випромінювання комп’ютера прямує від задньої і бічних стінок, тому слід встановлювати комп’ютер так, щоб ці місця не були спрямовані туди, де ви чи ваша дитина спить чи сидить, працюючи за письмовим столом.
* Науково доведено, що перебування дітей у полі електромагнітних випромінювань не повинно перевищувати двох годин на добу.
* Розташуйте комп’ютер у кутку або ж задньою поверхнею до стіни.
* Намагайтеся, щоб оптимальна відстань очей від екрана монітора комп’ютера складала щонайменше 45-60 сантиметрів.
* Не встановлюйте комп’ютери в спальнях, а вночі їх повністю відключайте від електричної мережі.
* Екрани, куди осідає пил та інші шкідливі речовини, щодня протирайте одноразовою вологою серветкою.
* Якомога частіше провітрюйте кімнату.
* Для збільшення вологості в приміщенні заведіть акваріум або прилаштуйте інший посуд із водою.

**Перевантаження суглобів кистей рук**

* У пальцях рук унаслідок постійних ударів по клавішах виникає відчуття слабкості, оніміння й «мурашок» у подушечках. Це може призвести до ушкодження суглобного й зв’язкового апарата кисті, а надалі захворювання кисті можуть стати хронічними. Але головна причина – тривала одноманітна й неправильна робота кистями й пальцями рук. У наш час на хворобу кистей рук сильно страждають користувачі ПК, які багато годин виконують одноманітні дрібні рухи руками.
* Щогодини робіть короткі перерви, під час яких виконуйте комплекс вправ для кистей рук.

**Підвищене навантаження на зір**

* Робота за комп’ютером технічно зводиться до введення або читання тексту, малювання або вивчення деталей малюнків, креслень. Це значне навантаження на очі, адже зображення на екрані дисплея складається не з безперервних ліній, як на папері, а з окремих крапок, які світяться і мерехтять.
* Якщо до того ж монітор невисокої якості й інтерфейс використовуваних програм невдалий, то наслідки не змусять себе чекати: у користувача погіршується зір, очі починають сльозитися, з’являється головний біль, стомлення, двоїння зображення. Це явище дістало назву «комп’ютерний зоровий синдром». Уникнути його допоможе дотримання основних правил гігієни зору.
* Робоче місце має бути достатньо освітленим, світлове поле рівномірно розподілене по всій площині робочого простору, промені світла не повинні потрапляти прямо в очі. Укомплектуйте комп’ютер гарним монітором, правильно його налаштуйте, використовуйте якісні програми.
* Не забувайте про перерви під час занять дитини на комп’ютері (15 хвилин через кожну годину), гімнастику для очей. Контролюйте зір дитини у лікаря-окулісти. За перших ознаках порушення зору терміново зменште тривалість занять на комп’ютері.

 **Стрес у разі втрати інформації**

* Дитина певний час працювала на комп’ютері над важливою для неї інформацією, а з деяких причин (віруси, перепад напруги, натиснуто не ту кнопку…) втратила її.
* Тривала робота за комп’ютером призводить до змін у вищій нервовій діяльності, ендокринній, імунній і репродуктивній системах, позначається на зорі й кістково-м’язовому апараті людини. Тривалі й стійкі зміни, як правило, завдають шкоди організму.
* Дублюйте інформацію на окремому диску або на зовнішньому носії.
* Навчіть дитину методів саморегуляції.

     Гострим питанням у будь-яких міркуваннях про користь комп’ютера є комп’ютерні ігри. Під час комп’ютерної гри дитина наче потрапляє в чарівну казку, де існує свій світ. Цей світ такий схожий на справжній! Коли герої комп’ютерної гри пропонують дитині полагодити стіну будиночка (правильно склавши пазл) або розташувати цифри по порядку, щоб дістатися скарбів, діти відчувають свою значущість. А якщо в кінці завдання говорять: «Молодець, ти впорався відмінно», – це викликає захват!

     Однак є і негативний бік захоплення комп’ютерними іграми. Це комп’ютерна залежність.

**Перші ознаки розвитку комп’ютерної залежності в дитини:**

* їсть, п’є чай, робить уроки біля комп’ютера;
* провів хоча б одну ніч біля комп’ютера;
* прогуляв школу – сидів за комп’ютером;
* приходить додому й відразу сідає за комп’ютер;
* забув поїсти, почистити зуби (раніше такого не спостерігалося);
* перебуває в поганому, роздратованому настрої, не може нічим зайнятися, якщо комп’ютер зламався;
* конфліктує, загрожує, шантажує у відповідь на заборону сидіти за комп’ютером.

     Існує думка, що деякі комп’ютерні ігри, зокрема військові стратегії і «стрілялки», які спочатку були створені задля розвитку спеціальних навичок у військових, можуть формувати у дитини жорстокість. Було проведено багато досліджень, які підтвердили цю точку зору. З одного боку, ігри допомагають виходу агресії і негативних емоцій назовні, з іншого ж, навпаки, формують певні негативні стереотипи поведінки. І навіть впливають на психіку сильніше, ніж бойовики. Якщо під час перегляду бойовика дитина тільки стежить за подіями, що відбуваються на екрані, переживає за персонажі, приміряє на себе їх ролі, то під час гри це відбувається «інтерактивно»: тобто гравець, приймаючи роль персонажа, занурюється в його світ і на якийсь час стає цим персонажем. Думаючи або діючи від імені героя, він переносить цей досвід у реальне життя. Інша особливість гри в тому, що герої «безсмертні»: кожного разу, після того як вони були знищені, оживають знову і знову, і кількість їхніх життів нескінченна. Цей факт неминуче відбивається на сприйнятті цінності життя, знімає кордон між життям і смертю та розвиває схильність до життєбезпечної поведінки.

     Якими можуть бути причини виникнення комп’ютерної залежності? Тут можна назвати наступні: порушення процесів обміну інформацією, скриту або очевидну невдоволеність навколишнім. Неможливість самовиразитися, порушення соціальної адаптації. Комп’ютер (перш за все ігри та Інтернет) надає залежній особі можливість відійти від реальності, що не надто приємна, реалізувати свої бажання, відчути себе значущим, сильним, озброєним, пережити якісь нові емоції. У віртуальному світі можна просто змінити вік, стать, зовнішність і біографію, створити нову історію власного життя.

     У певних випадках людина може змішати реальність і віртуальність, почати діяти й думати по-новому, стати агресивнішим. Особливо небезпечна комп’ютерна залежність у дітей та підлітків. Граючи в ігри, часом дуже жорстокі, молодь починає сприймати життя як комп’ютерну «стрілячку».

     Часто причиною виникнення комп’ютерної залежності у дітей і підлітків є невпевненість у собі та відсутність можливості самовираження. В таких випадках батьки повинні підтримати дитину і допомогти їй розібратися із проблемами, які виникли.

     Основною мірою попередження виникнення у дітей залежності будь-якого типу є вірне виховання дитини. При цьому важливо не обмежувати дітей в їх діях, а поясняти, чому те чи інше захоплення не бажане. Є абсолютно неправильним критикувати дитину, яка проводить занадто багато часу за комп’ютером. Це може лише загострити проблему й віддалити дитину від батьків. Критика сприймається дитиною як відмова батьками зрозуміти її інтерес і тому викликає замкнутість, а в деяких випадках агресію.

     Діти та підлітки мають потребу в самовираженні. Якщо вони не мають інших засобів для вираження своїх думок та енергії, вони звертаються до комп’ютерних ігор, які створюють ілюзію реальності безмежних можливостей, за які не треба нести відповідальність. Така ілюзія руйнівним чином впливає на психіку. Відмічається, що існує велика недооцінка батьками підлітків проблеми комп’ютерної залежності, і як наслідок відсутня її профілактика у сім’ї.

     Для ефективної роботи з дітьми хочеться запропонувати кілька порад, що стануть вам у пригоді:

* обмежувати час гри: для дітей 13-17 років – до 30 хв, після чого треба змінити вид діяльності;
* установити закон відстані (30-40 см) при обов’язковому застосуванні захисного фільтра для зниження дії високочастотних коливань; також послабити шкідливу дію комп’ютера допоможуть кімнатні рослини;
* установити часовий закон: не грати перед сном, після їжі й поки не виконані уроки;
* контролювати зміст ігор, не допускаючи сюжетів насилля, жорстокості, з елементами культових ритуальних обрядів та образами нечисті;
* не дозволяти відвідувати відеозали, де дитина без вашого контролю, найімовірніше, входитиме в світ агресії;
* більше спілкуватися з дитиною, щоб комп’ютер був витіснений повноцінним та змістовним спілкуванням із вами.

     Ось чому так важливо проникнути в потаємний світ дитини. Це допоможе їй отримати вашу любов та відчути свою значущість і турботу про себе.

