

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА Вынту К.В.¹, Колядич Н.Н.² Email: Vyntu1146@scientifictext.ru

¹Вынту Кристина Викторована – студент;

²Колядич Ника Николаевна – студент,
факультет начальных классов,

Некрасовский педагогический колледж № 1 им. Н.А.Некрасова,
г. Санкт-Петербург

Аннотация: в ходе исследования изучаются и раскрываются признаки компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста и рекомендации по ее профилактике, а также рассматриваются причины её возникновения. По результату исследование оказалось, что большинство детей используют планшетный компьютер для развлечения, а не для выполнения домашней работы, поиска информации, различных развивающих программ.

У каждого родителя своё мнение на использование детьми компьютеров, либо категорическое ограничение или полный запрет, либо временные ограничения или полная свобода. Ведь дети это такие же личности, как и взрослые, иногда даже могут научить родителей. Но особое внимание дети уделяют тому, как и что делают родители с современными устройствами.

Современное общество не может обойтись без внедрения новых технологий, однако родителей очень волнует вредоносное влияние техники на здоровье детей, т.к. бесконечная увлечённость детей может привести к тяжёлым последствиям в будущем.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, профилактика.

COMPUTER ADDICTION IN PRIMARY SCHOOL AGE

Vyntu K.V.¹, Kolyadich N.N.²

¹Vyntu Kristina Viktorovna – Student;

²Kolyadich Nika Nikolaevna – Student,

Faculty of Teaching in primary classes,

Nekrasovsky Pedagogical College 1 named after N.A. Nekrasov,
Saint-Petersburg

Abstract: during the study, the signs are studied and revealed computer addiction in children of primary school age and recommendations for its prevention, as well as consider the causes of its occurrence. According to the results of the study, the majority of children use a tablet computer for entertainment, and not for homework, search for information, various educational programs.

Every parent has their own opinion on the use of computers by their children, either a categorical restriction or a complete ban, or temporary restrictions or complete freedom. After all, children are the same person as adults, sometimes even can teach parents. But children pay special attention to how and what parents do with modern devices.

Modern society can not do without the introduction of new technologies, but parents are very concerned about the harmful effects of technology on the health of children, because the endless enthusiasm of children can lead to serious consequences in the future.

Keywords: computer addiction, prevention.

УДК 37.012.8

В 21 веке использование современных технологий возросло, так как в нынешнее время ни один современный человек не может обойтись без них. Дети не исключение.

Это можно доказать исследованием, которое провели учёные из Великобритании на планшетных компьютерах. Было опрошено более 2000 детей в возрасте от 8 лет до 16, в 2014 году.

По результатам исследования оказалось, что большинство детей используют планшетный компьютер для развлечения, а не для выполнения домашней работы, поиска информации, различных развивающих программ[1].

Само понятие «компьютерная зависимость» появилось в 1990 г. Специалисты относят данный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами.

Основными причинами компьютерной зависимости можно выделить, как[2]:

1. жажда приключений, которые ребенок может получить в различных компьютерных играх;
2. детская безнадзорность, т. е. родители настолько заняты решением своих проблем, что у них совершенно не хватает времени на ребенка;
3. постоянные ссоры между родителями или лицами, их заменяющими

4. физическое, эмоционально-психологическое насилие со стороны одноклассников или сверстников;
5. развод родителей также может послужить поводом для ухода в другую реальность, где нет никаких проблем;
6. недостаток общения с родителями, сверстниками, одноклассниками;
7. заниженная или завышенная самооценка ребенка может послужить толчком к обращению к виртуальной реальности;
8. если ребенка не устраивает его семья, а именно отношение родителей к нему или их образ жизни (например, родители злоупотребляют алкоголем);
9. если в семье присутствует жестокое обращение с ребенком со стороны родителей, различные суровые наказания за провинности или непосильные домашние нагрузки.

Данный список можно продолжать бесконечно, здесь представлена только малая часть тех причин, по которым у детей появляется компьютерная зависимость.

Сейчас мы рассмотрим основные **признаки компьютерной зависимости**, которые мы выявили[1]:

1. когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребёнок выражает яркое нежелание делать это, становится раздражительным;
2. не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;
3. забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;
4. сбивается полностью график питания и сна
5. прием пищи происходит без отрыва от компьютера;
6. когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает
7. эмоциональный подъем;
8. происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы

Во всем в этом заключается суть игровой зависимости: компьютер начинает управлять самим человеком.

При проведении значительного времени за компьютером, дети имеют трудности с эмоциональным состоянием, с концентрацией внимания во время занятий в школе. Те дети, которые играют в жесткие игры на протяжении длительного времени склоны к агрессии. Они сопротивляются своим учителям и родителям, могут им грубить, со сверстниками могут начать драку. Детям становится трудно различать настоящую жизненную реальность от вымышленной. **Последствия этого негативно сказываются** на психике ребёнка, режиме дня и отдыха, эмоционального состояния. Также стоит не забывать, что компьютер негативно сказывается на здоровье детей, т.к. долгое пребывание за компьютером может вызвать развитие близорукости; головным болям; неправильному формированию позвоночника и развитию сколиоза, что в последствии может привести к заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

Но стоит отметить что, не смотря на весьма большое количество отрицательных факторов влияния компьютера на здоровье ребёнка, можно найти и **положительные его стороны**:

1. Развиваются познавательные навыки, т.к. многие игры требуют абстрактного мышления высокого уровня для того, чтобы выиграть. Также ребёнок в играх развивает логическое мышление.
2. Способствует развитию понимания иностранной речи, изучение звуков и букв, речи.
3. Развивает воображение, творчество
4. Оказывает влияние на развитие аналитических навыков.
5. Помогает построить логическое мышление и исследовательские навыки, сформировать стратегическое мышление.
6. Может улучшить эмоциональное состояние ребёнка, ловкость рук и способствовать компьютерной грамотности.
7. Способствует развитию зрительно-моторной координации.

Таким образом, ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютерным играм. Поэтому сегодня компьютер стал неотъемлемой частью жизни даже самых маленьких детей, но, если контролировать ребёнка за компьютером и придерживаться простым правилам, то компьютер будет только на пользу, а не во вред.

Но для того, чтобы **уменьшить негативное влияние компьютера на ребенка необходимо**:

- ограничить время непрерывной работы перед монитором 20-30 минутами для школьников;
- сразу после работы за компьютером ребенку следует умыться чистой прохладной водой, а затем сделать специальную гимнастику (тело + глаза);
- во время отдыха от компьютера ребенку следует предложить занятия, не вызывающие напряжения зрения. В идеале подвижные игры на свежем воздухе или любая физическая активность, а вот от чтения или просмотра телевизора лучше отказаться;
- следите, чтобы монитор компьютера не отражал свет от источников естественного или искусственного освещения в комнате. Блики на мониторе провоцируют дополнительную нагрузку глазных мышц.

Для определения наличия или отсутствия компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, была разработана анкета для родителей и детей 3 классов одной из школ Красносельского района города Санкт-Петербурга.

Так как мы проводили анкеты для родителей, то будут сделаны некоторые выводы по тому, что у нас получилось.

Как и ожидалось, большинство родителей ответили, что их ребёнок становится раздражительным при просьбе отвлечься от компьютера. Остальная часть взрослых (50%) разделились на 2 группы: часть детей реагирует спокойно, но иногда это зависит от настроения ребёнка.

Также мы спросили у родителей, чувствует ли их ребёнок временные рамки, сидя за компьютером: 60% детей не чувствует временных рамок, сидя за компьютером; 25% детей чувствует временные рамки; 15% только иногда чувствуют временные рамки.

Следовательно, больше половины детей не чувствует временных рамок, сидя за компьютером. Тем самым, нужно родителям больше контролировать своих детей за компьютером, давать чёткие временные рамки, устанавливать различные правила.

Для нас было интересно узнать, не забывает ли школьник о том, что у него есть домашняя работа и обязанности. Оказалось, что 50% забывают о его существовании, 34% не забывают о домашнем задании, а остальным 16% иногда приходится напоминать о домашнем задании и кружках.

Мы спросили у родителей, изменился ли у ребёнка режим питания, дня и отдыха в связи с частым использованием компьютера. 50% опрошенных ответили, что из-за частого использования компьютера режим сна и отдыха ребёнка нарушился. Остальные 50% сказали, что у их ребёнка режим сна, отдыха, дня не нарушен.

В следующем вопросе хотели узнать, какие эмоциональные изменения можно увидеть у ребёнка, когда он увлечён компьютером.

67% родителей утверждают, что настроение у их ребёнка улучшается. Он испытывает восторг, счастье, радость. 25% взрослых не наблюдают эмоциональных изменений у своих детей. 8% детей становится агрессивным в процессе увлечения компьютером.

Отсюда можно сделать вывод, что дети, которые чаще всего используют компьютер, улучшается эмоциональное состояние, поэтому зачастую они испытывают восторг, счастье, радость.

Из данного исследования можно сделать **вывод**, что большинство детей становятся раздражительными при просьбе отвлечься от компьютера и не чувствуют временных рамок, сидя за компьютером. Также школьники забывают о домашнем задании, кружках, обязанностях. Родители утверждают, что настроение у их ребёнка улучшается, когда чадо садится за компьютер. Он испытывает восторг, счастье, радость.

Дети ответили на пару заданных нами вопросов.

Мы решили узнать у детей, проводят ли они больше времени за компьютером, чем им полагается. К сожалению, наши доводы оказались верны, т.к. 70% школьников не чувствуют временных рамок.

Тогда мы спросили, часто ли они забывают о д/з, чтобы провести больше времени за компьютером. Оказывается, что больше половины детей забывают о домашнем задании, лишь 20% вспоминают о его существовании.

Мы узнали у детей, стали ли оценки хуже из-за того, что на учебу не остается времени, т.к. ты слишком много времени проводишь за компьютером: 60% детей уверяют, что их оценки не ухудшились; 40% говорят, что оценки ухудшились из-за недостатка времени. Следовательно, у большинства детей хватает времени и сил на учёбу, т.к. ребёнок использует своё время с умом и пользой.

Для нас было очень интересно узнать, как дети реагируют на попытку отвлечься от компьютера. Школьники единогласно сказали, что всё зависит от их настроения.

Следующий вопрос: «Что ты чувствуешь, когда садишься за компьютер?». Школьники почти единогласно ответили на данный вопрос, т.к. у них поднимается настроение, они испытывают эйфорию.

Также мы узнали у детей, изменился ли режим сна, с тех пор как они стали использовать компьютер ежедневно. У большинства учеников изменился режим сна и отдыха. Из этого можно сделать вывод, что дети, которые пренебрегают использованием компьютера режим сна и отдыха нарушен.

Можно заметить, что у многих учеников проявляются признаки компьютерной зависимости. Например, дети проводят больше времени за компьютером, чем им полагается, и чаще всего забывают о выполнении домашнего задания; также их оценки стали хуже из-за того, что на учебу у них не остаётся сил, т.к. слишком много времени проводят за компьютером; зачастую поднимается настроение при использовании компьютера. Также происходит нарушение режима сна и отдыха ребёнка.

Из проведённого анкетирования можно сказать, что наблюдения родителей сходятся с реальными результатами. К примеру, родители замечают, что их ребёнок становится раздражительным при просьбе отвлечься от компьютера и не чувствуют временных рамок.

Исходя из полученных данных, мы подобрали несколько **рекомендаций по профилактике компьютерной зависимости:**

1. Поощряйте творческие увлечения ребенка.
2. Приобщайте ребенка к занятиям спортом.
3. Соблюдайте режим работы за компьютером, следите за его посадкой, выполняйте зарядку
4. Если ребенок все-таки имеет компьютерную зависимость, то не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения, ребенок может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.
5. Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения.
6. Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).
7. Постарайтесь понять ребёнка, не критикуйте его.

В заключение стоит отметить, что от прогресса не бежишь, поэтому не стоит полностью ограничивать себя и своих детей в использование компьютера. Стоит не забывать о возрастных особенностях своего ребёнка, знать правила и придерживаться определённым требованиям, тогда время проведения вашего ребёнка за монитором компьютера будет безопасным.

Список литературы / References

1. *Светловская Н.Н.* Внеклассное чтение 1 класс [Текст]: Пособие для учителя. / Н.Н. Светловская, О.В. Джежелей М.: Просвещение, 2003. 208 с.
2. *Юрьева Л.Н.* Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография / Л. Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. Днепропетровск: Пороги, 2006.