

The problem of computer addiction in children

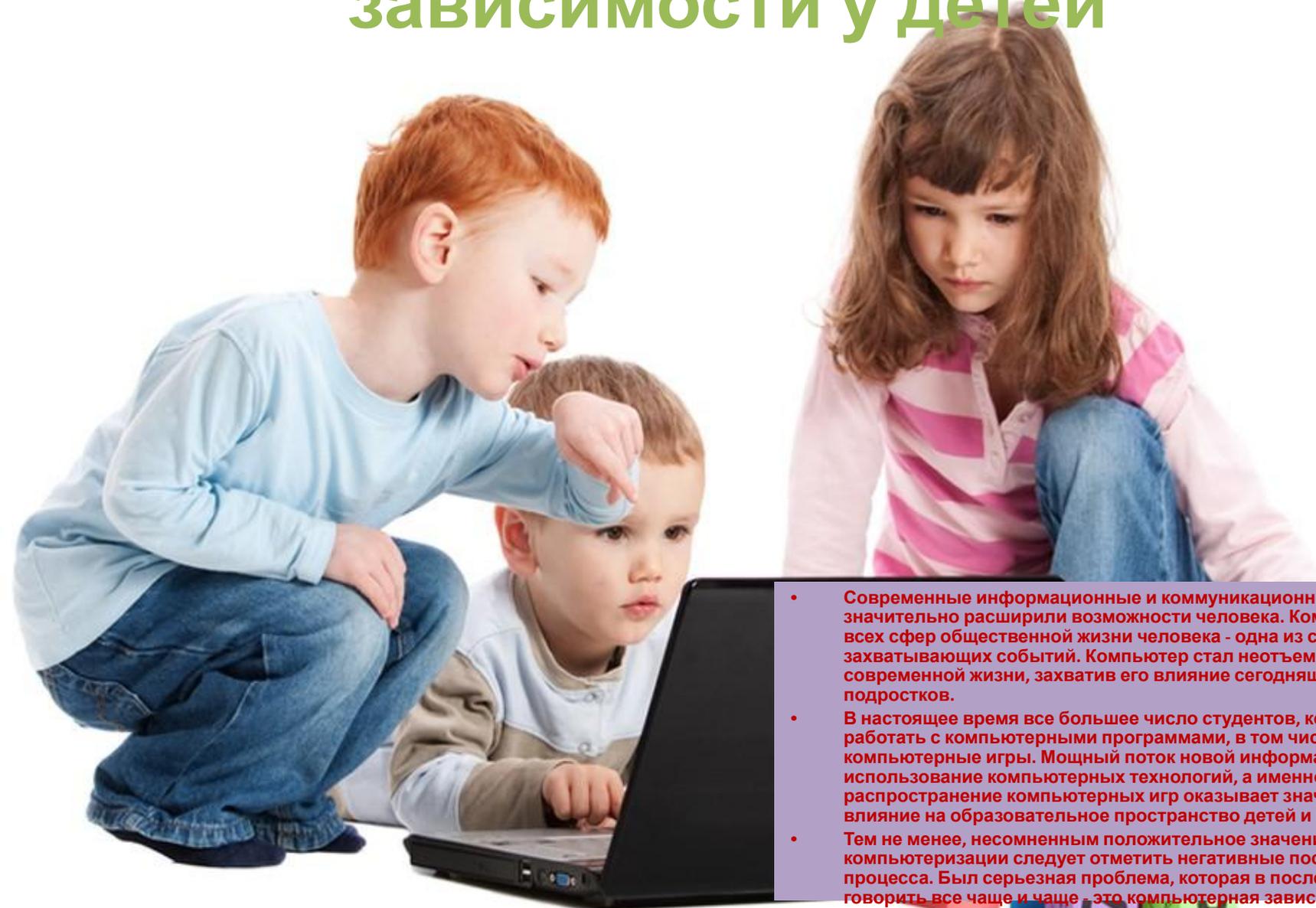


Modern information and communication technologies have greatly expanded the possibilities of man. Computerization of all spheres of human social life - one of the most spectacular events. The computer has become an integral part of modern life, capturing his influence today's children and adolescents.

Currently, an increasing number of students who can work with computer programs, including playing computer games. The powerful flow of new information, the use of computer technology, namely the spread of computer games has a significant influence on the educational space of children and adolescents.

However, the undoubted positive value of computerization should be noted the negative consequences of this process. There was a serious problem, which recently talking more and more often - is computer addiction (computer based, the term appeared in 1990).

Проблема компьютерной зависимости у детей



- Современные информационные и коммуникационные технологии значительно расширили возможности человека. Компьютеризация всех сфер общественной жизни человека - одна из самых захватывающих событий. Компьютер стал неотъемлемой частью современной жизни, захватив его влияние сегодняшних детей и подростков.
- В настоящее время все большее число студентов, которые могут работать с компьютерными программами, в том числе компьютерные игры. Мощный поток новой информации, использование компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает значительное влияние на образовательное пространство детей и подростков.
- Тем не менее, несомненно положительное значение компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса. Был серьезная проблема, которая в последнее время говорить все чаще и чаще - это компьютерная зависимость (компьютер на основе, термин появился в 1990 году).

- **Computer addiction-** *studies related to computer use, leading to a sharp reduction in all other activities, restriction of communication with other people. K. s. most frequently in childhood and adolescence, particularly in boys. A sign of K. s. It is not in itself the time spent at the computer, and the concentration around the computer all the interests of the child, giving up other activities. This phenomenon has become widespread in the late XX century. in industrialized countries and in recent years, increasingly common in Russia. Younger pupils K. s. usually it manifests itself in the form of addiction to computer games. At older ages, it begins to include more substantive sessions: the improvement of their own computer, search for software and other materials on the Internet, programming, etc. K. s... It is often observed in children with intellectualism. Its emergence contribute to violations of communicating with it sverstnikami-, in turn, leads to consolidation and further progression of these disorders. At the same time, the computer provides the opportunity for virtual communication (in particular, via the Internet), which mitigates the negative psychological manifestations of violations of real interpersonal relationships. Like other addictions (alcohol, drug), K. s. may increase the likelihood of delinquency in adolescence and early adulthood (illegal "hacking" of computer programs, and so on. n.). However, it often becomes a source of successful training to the subsequent productive activities in the field of computer technology.*

- **Компьютерная зависимость** — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. К. з. наиболее часта в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков. Признаком К. з. является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. Это явление приобрело широкое распространение в конце XX в. в промышленно развитых странах и в последние годы все чаще встречается в России. У младших школьников К. з. обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старших возрастах она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование и т. п. К. з. часто наблюдается у детей с интеллектуализмом. Ее возникновению способствуют нарушения общения со сверстниками- она, в свою очередь, приводит к закреплению и дальнейшему прогрессированию этих нарушений. Вместе с тем, компьютер предоставляет возможность для виртуального общения (в частности, через Интернет), что смягчает негативные психологические проявления нарушения реальных межличностных отношений. Как и другие виды зависимости (алкогольная, наркотическая), К. з. может повышать вероятность правонарушений в подростковом и юношеском возрасте (незаконный "взлом" компьютерных программ и т. п.). Вместе с тем, она нередко становится источником успешной профессиональной подготовки к последующей производительной деятельности в области компьютерных технологий.

- ***Study of the problems of children depending on the computer acquires special importance in the rapid development of computer technology. Especially computer games have a certain effect on the development of the personality of the modern child. There is a reduction of freedom and creativity, there is a simplification of forms of communication, there is a syndrome of dependence on cyberspace, show aggression, permissiveness etc. These changes are accompanied by a deterioration of physical health:.. Vision problems, a broken posture, nervousness, confusion, sleep disorders, and so on. d.***
- ***The main causes of computer addiction may include: lack of attention from parents, lack of confidence in themselves and their abilities, shyness, complexes and difficulties in communication, the tendency of adolescents to rapidly "absorb" all new, interesting, child desire to be "like everyone else" by his peers, to follow their passions, keep up with the lack of a child's interests or hobbies, any other attachments, not computer-related.***
- ***Creating educational space - a necessary condition for the formation of the child's personality, not only within the walls of the educational institutions, but also outside it (the house). Unfortunately, it often happens that the parents themselves provoke dependence, because the computer frees them from the need to educate children.***
- ***How to make the issue of computer addiction did not arise at all? If your computer does not particularly want personally, but you are confident that the modern child can not exist without it, do not say it out loud. Pretend that you purchase a computer for their own use. Then you can use it to formulate rules for the child.***

- **Исследование проблем компьютерной зависимости детей приобретает особую значимость в бурном развитии компьютерных технологий. Особенно компьютерные игры накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Наблюдается снижение свободы и творческой активности, происходит упрощение формы общения, возникает синдром зависимости от киберпространства, проявляется агрессия, вседозволенность и т. д. Данные изменения сопровождаются ухудшением физического здоровья: проблемы со зрением, испорченная осанка, нервозность, рассеянность, расстройства сна и т. д.**
- **Основными причинами компьютерной зависимости могут быть: недостаток внимания со стороны родителей, неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении, склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного, желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать, отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.**
- **Создание воспитательного пространства – это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами (дома). К сожалению, часто бывает, что родители сами провоцируют зависимость, поскольку компьютер освобождает их от необходимости воспитывать детей.**
- **Как сделать так, чтобы вопрос о компьютерной зависимости не возникал вообще? Если вам лично компьютер не особенно нужен, но вы уверены, что современный ребенок не может без него существовать, не говорите это вслух. Сделайте вид, что приобретаете компьютер для собственных нужд. Тогда вы сможете сформулировать правила его использования для ребенка.**

- ***What can be done to prevent the development of computer addiction in children? There are a number of recommendations that should assist parents in this regard.***
- **You always have to specify the time a child playing on the computer and accurately maintain these limits. The amount of time you need to choose based on the age characteristics of the child. For example, up to 5 years is not recommended to allow a child to the computer, do not interfere with the child to explore the world gradually and without the intervention of artificial intelligence. And starting from 5 to 7 years, the child can begin to get acquainted with the computer, but preferably not more than 2 hours a day and not in a row, and in 15 - 20 minutes. intermittently. It should explain to the child that the real life and the characters of computer games - two different things, are not compatible with each other. From 7 years old child can distinguish the virtual from the real image of the game. After 12 years, comes less anxious period as a child can distinguish between images of different realities. But this is just the averaged data, you should always proceed from the specific personality and individual characteristics of children in a given age.**
- **Need more time to communicate with your child to develop in him a harmonious emotional sphere, to attend various activities that the child has learned to communicate with different people.**
- **It is strictly forbidden to play computer games before bed.**
- **It is necessary to instill in the child an active interest in the games and physical exercises. Let him move and feel the joy of it. After all, when a child is sitting at the computer, all his physical activities are only moving the mouse on the table.**
- **Make sure that the game on a computer that does not substitute for real communication with peers and friends.**
- **There should be a discussion of games with your child, choose educational games.**
- **It is necessary to show a personal example of positive child.**
- **In cases where the parents alone can not cope with the problem, refer to the psychologists, to specialized centers.**

- **Что можно сделать, чтобы предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей? Можно выделить ряд рекомендаций, которые должны помочь родителям в данном вопросе.**
- **Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, не стоит мешать ребенку познавать мир постепенно и без вмешательства искусственного интеллекта. А уже начиная с 5 до 7 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером, но желательно не более 2 ч в день и не подряд, а по 15 – 20 мин. с перерывами. При этом надо объяснить ребенку, что реальная жизнь и герои компьютерных игр – две разные вещи, не совместимые между собой. С 7 лет ребенок может самостоятельно отличить виртуальный образ игры от реального. После 12 лет наступает наименее тревожный период, так как ребенок может различать образы различных реальностей. Но это всего лишь усредненные данные, всегда нужно исходить из конкретных личностных и индивидуальных особенностей детей в том или ином возрасте.**
- **Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок научился общению с различными людьми.**
- **Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.**
- **Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Пусть он двигается и испытывает радость от этого. Ведь когда ребенок сидит за компьютером, все его физические нагрузки заключаются лишь в движении мышкой по столу.**
- **Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.**
- **Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.**
- **Нужно показывать ребенку личный положительный пример.**
- **В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.**



- In the early school years, this problem is less pronounced, however, we can not ignore it. If the parents are willing for the sake of good ratings "pull the ears" of the student and to smooth its problems, its passivity only increase. Thus, it is in the early school years is important to start prevention of computer addiction, because the problem is easier to prevent than to solve. Implementation of the above rules will help to reduce the risk of depending on a few times.
- Thus, it is impossible to change human nature. You can not get it to stop fantasizing, but we can make a child's life more colorful, full of impressions. It must be remembered that the children's psyche is in fact still not got stronger, the core character is not formed, "the temptations of the computer" a lot, and the effects can be used in many computer games, which have a psychological impact.



- В младшем школьном возрасте эта проблема выражена в меньшей степени, однако нельзя не учитывать её. Если же родители ради хороших оценок готовы «за уши тянуть» школьника и сглаживать его проблемы, то пассивность его лишь увеличится. Таким образом, именно в младшем школьном возрасте важно начать профилактику компьютерной зависимости, потому что проблему легче предотвратить, чем решить. Выполнение указанных выше правил поможет снизить риск возникновения зависимости в несколько раз.

- Таким образом, изменить природу человека невозможно. Невозможно заставить его перестать фантазировать, но в наших силах сделать жизнь ребёнка более яркой, полной впечатлений. Нужно помнить, что детская психика ведь ещё не окрепшая, стержень характера ещё не сформировался, "компьютерных соблазнов" очень много, а во многих компьютерных играх могут использоваться эффекты, оказывающие психологическое влияние.