

Статья для родителей учащихся старшей школы на тему:

«Признаки компьютерной зависимости у подростков»

Основной группой риска для развития компьютерной зависимости являются подростки в возрасте от 10 до 18 лет. В группу риска чаще всего попадают мальчики, ведь у них от природы больше, чем у девочек, развиты конкурентность, соревновательные мотивы, стремление к первенству. Кроме того, детская психика наиболее подвержена привыканию при систематическом воздействии на нее.

Участие в виртуальном мире позволяет подросткам абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире. Но это происходит лишь во время пребывания в виртуальном пространстве. Для такого ребенка реальный мир неинтересен и полон опасностей. Вследствие этого подросток пытается жить в другом мире — виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры.

Под влиянием компьютерных игр зачастую у ребенка может сформироваться аддиктивное (зависимое) поведение, которое характеризуется стремлением уйти от реальности посредством изменения своего психического состояния. Происходит процесс, во время которого ребенок не только не решает важных для себя проблем, но и останавливается в своём личностном развитии. Увлекаясь компьютером, подросток гораздо меньше интересуется учебой, общением со сверстниками и постоянно стремится к виртуальным играм.

Виды компьютерной зависимости у подростков:

Компьютерную зависимость можно условно разделить на два вида – **интернет-зависимость и игровую**. В большинстве случаев именно **игровая зависимость** более распространена в **раннем возрасте, а интернет зависимость — в более старшем**. Перед родителями встает дилемма: если полностью запрещать ребенку пользоваться компьютером, он вряд ли будет чувствовать себя комфортно среди других детей, будет чувствовать себя «не таким, как все». Но если позволять ребёнку играть постоянно, без правил и ограничений, надеясь, что «само пройдет», то интерес к компьютеру может перерасти в серьезную болезнь.

Наиболее интересными и **опасными** для детей являются **ролевые компьютерные игры**, именно они способны сформировать устойчивую психологическую зависимость, привести к дезадаптации и нарушениям в сфере психических состояний.

Большинство ролевых компьютерных игр рассчитано на подростковый возраст. Они написаны людьми старшего поколения, без учета возрастных психологических особенностей. Подобные игры могут сильно повлиять на формирование личности в период активной социализации и усвоения социальных ролей. Ребенок видит мир глазами компьютерного героя. Реалистичные компьютерная графика, звуковые эффекты способны на время игры полностью заменить реальность. Через какое-то время ребенок теряет связь с реальной жизнью и переносит себя в виртуальный мир, где он получает острые, яркие впечатления. Пройти игру для него становится, чуть ли не смыслом жизни.

Еще более усиливает компьютерную зависимость игра в глобальной сети, где подросток играет уже с живыми людьми, которых он не идентифицирует за образами персонажей игры. В сети игрок придумывает своего персонажа, т.е. самого себя, выдавая партнерам по игре себя придуманного за себя реального.

Играющий действует уже по правилам, придуманным им самим. Осознание бесконечности сетевого пространства, безнаказанности и большого количества участников

подталкивает подростка создавать собственные правила поведения, принимать решения, которые не имеют отношения к реальной жизни.

В большей степени к компьютерной зависимости **склонны** дети, имеющие **конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям**. Они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре самоутверждением.

Участие в виртуальном мире позволяет абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире. Для такого ребенка реальный мир неинтересен и полон опасностей. Вследствие этого он пытается жить в другом мире — виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры.

Чем привлекателен для подростков компьютерный мир:

- наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- отсутствие ответственности. Анонимность и невозможность проверки предоставленной о себе информации в интернете, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных качеств.
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые решения в рамках игры, вне зависимости от последствий.

Признаки компьютерной зависимости у ребенка:

Существуют признаки, которые помогут родителям диагностировать компьютерную зависимость ребенка:

- потеря контроля над временем, проведенным за компьютером;
- утрата интересов к социальной жизни и внешнему виду;
- оправдание собственного поведения и пристрастия;
- важным симптомом компьютерной зависимости является смешанное чувство радости и вины во время игры, а также раздраженное, агрессивное или замкнутое поведение, если по каким-то причинам длительность пребывания за компьютером уменьшается;
- подросток теряет интерес к другим занятиям;
- ночные кошмары, приступы страха, тревоги, навязчивые состояния;
- общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм;
- происходит постепенная утрата контакта с родителями;
- подросток стремится все меньше к общению с другими, общение становится поверхностным;
- все свободное время ребенок стремится провести за компьютером, телефоном;
- формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров;
- начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое;
- подросток скрывает, сколько времени провел за компьютером, телефоном;
- на любые ограничения, связанные с компьютером, планшетом и телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать;
- подросток начинает кушать возле компьютера;
- с утра просит мультики или компьютер;
- подросток, приходя со школы первым делом садится за компьютер, телефон, планшет.

Последствия компьютерной зависимости для физического здоровья:

- нарушения функций глаз (ухудшение зрения, синдром «сухого глаза»)
- опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки)
- пищеварительной системы (нарушение питания, гастрит, хронические запоры, геморрой)
- общее истощение организма — хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха. При этом эйфория и возбужденность, вызванные играми или пребыванием в Интернете, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма.

Наиболее выражено **негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества ребенка**: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости подросток социально дезадаптирован. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться повышенная агрессивность и асоциальное поведение.

Что показывают компьютерные игры детям? Насилие, безнаказанность, вседозволенность. Дети теряют чувство реальности и начинают транслировать сюжеты и действия игр на реальную жизнь.

В подростковом возрасте формируются ценностные ориентации: понятия добра и зла, милосердия и жестокости, дружбы и предательства, любви и ненависти. Под влиянием компьютерных игр реальность искажается как в кривом зеркале. У ребенка возникает эмоциональная холодность, замкнутость, не способность к сопереживанию, психологический инфантилизм — не умение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки. Адекватная личность формируется только в живом общении с другими людьми.

Профилактика:

Если Вы замечаете какие-то из этих признаков у вашего ребёнка, нужно обязательно обратить на это внимание и принять меры как можно быстрее. А лучше всего не ждать появления всех этих признаков и симптомов у ребёнка, а заранее изучить всё, что связано с темой компьютерной и экранной зависимости, чтобы помочь ребёнку развить здоровое отношение к компьютеру, телефону и ТВ.

1. Воспитывать ребенка нужно так, чтобы он понимал, что компьютер — это лишь часть нашей жизни, а не альтернативный мир.
2. Лучшая профилактика компьютерной зависимости — это вовлечение ребенка в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы игры не стали заменой реальности. Показать ему, что существует масса интересных и полезных занятий помимо компьютера, например, спорт, творчество.
3. Есть еще один путь — созидательное творчество в области информационных технологий (курсы программирования, компьютерной графики). Использование увлечения ребенка с целью его обучения и развития.

Как правило, компьютерная зависимость вызывает осуждение со стороны окружающих, что еще более углубляет конфликт с подростком, и как следствие усиливает пристрастие к проведению времени за компьютером.

Как помочь подростку, у которого уже сформировалась компьютерная зависимость:

Родителям необходимо представлять, сколько времени проводит ребенок у компьютера, чем он пренебрегает, каково его физическое и эмоциональное состояние.

Как только становится ясным, что существует чрезмерное увлечение компьютером, то родителям и ребенку необходимо совместно обсудить границы. Можно согласовать **предельно допустимое количество** времени использования компьютера. Можно предложить, чтобы ребенок ставил **таймер** для напоминания, когда нужно остановиться. Удобная форма для обсуждения этой проблемы — **семейный совет**.

Если эта мера оказалась недостаточной, то рекомендую обратиться к психологу. Психотерапия с такими подростками обычно состоит из трех этапов:

1. индивидуальное обучение контролю над желанием включить компьютер и погрузиться в виртуальный мир;
2. коррекция семейных отношений;
3. создание индивидуальной программы по нормализации учебы и восстановлению социальных связей со сверстниками.

Педагог-психолог Филатова О.А.