

Компьютерная зависимость: реальная и виртуальная жизнь современных подростков.

На протяжении нескольких десятилетий учёными ведутся споры о пагубной роли интернета и компьютера на психику человека, в особенности на психическое развитие личности подростка.

В 2005 году человечество потряс факт смерти китайской девочки от длительной игры за компьютером. После этого гласно и негласно компьютерная зависимость была признана «эпидемией конца 20 – начала 21 века».

В связи с этим компьютерную зависимость надо предотвращать, а при её появлении заниматься коррекцией до полного исчезновения признаков её существования.

Симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: психические и физические. Психические признаки компьютерной зависимости схожи с психическими признаками любой другой зависимости. Наиболее распространённые следующие: потеря контроля над временем, проведённым за компьютером; утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду; оправдание собственного поведения и пристрастия; смешанное чувство вины и радости во время работы за компьютером; раздражённое, агрессивное состояние при отсутствии доступа к компьютеру. Физические признаки: нарушения зрения, опорно-двигательного аппарата (осанка, онемение кисти руки), пищеварительной системы. В конечном итоге всё это приводит к нарушению адаптации в обществе. Человек «закрывается» от общества, становится неспособным налаживать отношения, создавать семью.

Признаки компьютерной зависимости.

- Подросток раздражается при вынужденном отвлечении от игры на компьютере.
- Забывает о домашних делах и приготовлении уроков, забывает поесть (чего раньше не было).
- Приём пищи происходит без отрыва от игры на компьютере. Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребёнок начинает злоупотребляет кофе и другими энергетическими напитками.

- Подросток ощущает эмоциональный подъём во время игры. Как только возвращается домой, сразу направляется к компьютеру.
- Постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и новых игр.
- Подросток начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть.
- Он находится в раздражённом агрессивном состоянии, не знает чем заняться, если компьютер сломался.
- Шантажирует, угрожает, если ему запрещают сидеть за компьютером.

Компьютерная зависимость подразделяется на интернет-зависимость - это расстройство поведения, связанное с любым видом деятельности в сети и игровую зависимость. Чуть подробнее поговорим о игровой зависимости.

Компьютерные игры подразделяются на ролевые и неролевые.

I. Ролевые компьютерные игры:

- 1. Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя.*
- 2. Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя.*
- 3. Руководительские игры.*

II. Неролевые компьютерные игры:

- 1. Аркады.*
- 2. Головоломки.*
- 3. Игры на быстроту реакции.*
- 4. Традиционно азартные игры.*

Ролевые компьютерные игры — это игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, т.е. сама игра обязывает играющего выступать в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя.

Только при игре в ролевые компьютерные игры мы можем наблюдать процесс «вхождения» человека в игру, процесс своего рода интеграции человека с компьютером, а в клинических случаях — процесс утери индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ РОЛЕВЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР ЯВЛЯЕТСЯ САМОЙ МОЩНОЙ ПО СТЕПЕНИ СВОЕГО ВЛИЯНИЯ НА ЛИЧНОСТЬ ИГРАЮЩЕГО.

Стадии формирования игровой зависимости.

1. Лёгкая увлечённость. После того, как человек поиграл один или несколько раз в компьютерную ролевою игру, он начинает чувствовать вкус, т. к. компьютер позволяет ему с максимальным приближением к реальности достичь своей мечты. Игрок чувствует удовольствие от игры, получая позитивные эмоции. Особенность этой стадии в том, что игра носит ситуационный характер.
2. Стабильное увлечение. У подростка появляется новая потребность – потребность в компьютерной игре. Игра принимает систематический характер.
3. Появление и проявление зависимости. На этой стадии происходит изменение самооценки и самосознания играющего. Сформировавшаяся зависимость может быть с сохранением социальных контактов. Такие люди очень любят играть вместе с другими в сети. Присутствует элемент соревнований. Эта форма зависимости менее пагубная. Но если социальные контакты не сохраняются, у игрока проявляются психические и соматические нарушения.
4. Появление привязанности. Эта стадия характерна угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в сторону нормы. То есть человек держит дистанцию с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности не может. Эта стадия может длиться в течение долгих лет.

Чем больше развивается игровая индустрия, тем больше подростков подвержены игровой зависимости.

Причины возникновения зависимости.

- **Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье.** Когда родители не уделяют ребёнку достаточно времени, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит его, не слышат его.
- **Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, не связанных с компьютером.** Полностью погружаясь в игру и достигая в ней определённых успехов, человек, таким образом, виртуально реализует

большую часть существующих потребностей. Подросток понимает, что сидя дома, он может, не утруждая себя излишним напряжением, стать крупным бандитом (в игре), найти себе собеседника, с которым в любой момент не трудно прекратить общаться, скачать реферат, ради которого раньше пришлось бы идти в библиотеку. Столь радужная перспектива «пригвождает» ребёнка к экрану монитора.

- **Неумение ребёнка налаживать контакты с окружающими, отсутствие друзей.** Например, подросток слишком застенчив, или обидчив, замкнут, агрессивен. Всё это мешает ему в реальной жизни строить отношения со сверстниками.
- **Общая неудачливость ребёнка.** Эта причина схожа с предыдущей. Например, ребёнок в школе учится неважно, и в компании ребят не заводит, и с родителями отношения не блестящие. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он – главный герой, на вершине успеха. В Сети такой ребёнок может создать образ, противоположный реальному: другое имя, внешность, более «выгодная» самопрезентация.
- **Наличие тяжёлой инвалидности, серьёзного заболевания.** Эта причина схожа с двумя предыдущими. Компьютер становится для такого ребёнка единственным средством общения и получения информации, единственным развлечением.

Если говорить об алкогольной и наркотической зависимости, то употребление психоактивных средств и алкоголя вводит человека в состояние изменённого сознания и, благодаря этому, подросток воспринимает окружающую действительность в более ярких красках. Ему кажется, что все его проблемы не такие уж серьёзные. Всё не так плохо.

Оптимальная продолжительность пребывания за компьютером

для детей 5-6 лет – 10-15 минут в день;

для детей 7-12 лет – не более 30 минут;

для подростков до 16 лет – не более 1 часа в день.

Худшее, что может предпринять родитель, заметивший признаки зависимости у своего ребёнка, - это начать его критиковать, ругать и применять жёсткие ограничения как наказание.

«Скорая помощь» в таких случаях – отложить домашние и прочие дела и в срочном порядке поговорить с ребёнком не о компьютере, а о его жизни, интересах и пр. Взрослый должен с этого дня постоянно предпринимать

попытки построить диалог с ребёнком (а не вести нравоучения), чтобы выяснить причину «ухода в компьютер».

Самая распространённая ошибка, которую совершают взрослые по отношению к своему зависимому ребёнку – это запрет. Запрещая ребёнку играть в компьютерные игры, взрослые заставляют его обороняться, и в окружающем мире он видит врагов. Как известно, запретный плод сладок, и ребёнку будет казаться, что нет ничего лучшего, чем игры и интернет.

Что делать нельзя: наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома.

Профилактика компьютерной зависимости.

- Постоянно проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей подростка, поощряйте его творческие начинания (от увлечения живописью до прыжков с шестом).
- Помните, что компьютерная зависимость реже появляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.
- Корректно используйте своё право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
- Больше общайтесь с детьми, найдите общие интересы, занятия.
- Повышайте самооценку ребёнка.
- Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.
- Делайте акцент на применении компьютера в своей работе, попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой.
- Всегда нужно оговаривать время игры ребёнка на компьютере и точно сохранять эти рамки.
- Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.
- Компьютер не должен стоять в комнате ребёнка.
- Следует проводить обсуждение игр вместе с ребёнком выбирать развивающие игры.

Если развивать эмоциональную сферу и коммуникативные способности ребенка, то возможно он не убежит от нас в другую, компьютерную реальность.