

Консультацию подготовила
педагог-психолог центра дистанционного образования детей-инвалидов Алтайского края -
структурного подразделения КГБОУ «АКПЛ»
Жданова А.В.

Компьютерная зависимость



Прошли те времена, когда компьютер был роскошью. Сейчас, в 21 веке сложно найти человека, не знакомого с компьютером и интернетом. Спорить о том хорошо это или плохо можно бесконечно и, по большей части, бессмысленно, т.к. современные гаджеты настолько глубоко проникли в нашу жизнь, что отказаться от них практически невозможно. А раз так, нам, как родителям, нужно очень хорошо понимать какую опасность может представлять чрезмерное увлечение компьютером для наших детей.

Компьютерная зависимость в наше время приобрела масштаб эпидемии. Среднестатистический школьник проводит за монитором от 2 до 6 часов в день. И привыкание к такому времяпровождению возникает быстрее у детей 10-16 лет. И это вполне объяснимо, психика детей в этом возрасте еще недостаточно устойчива. Чем же так привлекательна виртуальная реальность? С помощью игр или общения в социальных сетях подростки пытаются уйти от волнующих их жизненных ситуаций или найти там то, чего не хватает в реальной жизни (например, внимание близких, социальный статус и авторитет среди сверстников, любимого человека). Это самая главная причина возникновения компьютерной зависимости. Виртуальный мир становится интереснее окружающей действительности, и начинает выступать способом избегания нежелательных обстоятельств.

В более широком смысле, **причинами компьютерной зависимости** могут стать:

1. Различные нарушения психики или патологические черты характера (такие как необщительность, закомплексованность, наличие страхов или навязчивых фантазий).

2. Недостаток общения. Родители постоянно находятся на работе и на улице современные дети проводят очень мало времени. Из-за усталости или в силу иных причин родители нередко демонстрируют нежелание идти на контакт с ребенком.

3. Нарушения детско-родительских отношений, семейные скандалы. Подростки погружаются в виртуальный мир, чтобы «спрятаться» от конфликтов.

4. Нарушения общения со сверстниками. Общение в социальных сетях или компьютерные игры дают возможность почувствовать себя лучше других, значимым, сильным. Это тем более существенно, если сверстники не принимают подростка, игнорируют или отвергают его.

5. Возрастные особенности. Именно в подростковом возрасте общение со сверстниками становится ведущим видом деятельности. В связи с этим подростки стремятся быть как все. Если друзья подростка много времени уделяют сидению за компьютером, ребенок будет копировать их поведение.

6. Отсутствие ощущения успешности в реальном мире. Если ребенок не испытывает (или испытывает, но очень редко) ситуации успеха, он будет стремиться компенсировать это количеством лайков и подписчиков, победами в компьютерных играх.

Родителям нужно обратить внимания на следующие **изменения в поведении** ребенка:

- Настроение улучшается от работы за компьютером;
- Ребенок не желает отрываться от игры или другой деятельности на компьютере;
- В ответ на требование отвлечься от компьютера возникает раздражение и агрессия;
- Пренебрегает домашними делами и обязанностями в пользу компьютера;
- Интересы и разговоры сводятся к компьютерной тематике;
- Живое общение с друзьями перестает быть важным и интересным.

А если вы столкнетесь со следующими **признаками**, значит ребенок находится в зоне риска.

1. Изменение режима дня, отказ от еды.
2. Круг друзей существенно сузился или друзей не осталось совсем.
3. Подросток быстро утомляется, становится раздражительным или даже агрессивным.
4. Ухудшается успеваемость.
5. Появляются пропуски занятий без уважительных причин.
6. Игнорирование домашних обязанностей.
7. Время нахождения за компьютером увеличивается.
8. Главным желанием и стремлением подростка становится сидение за компьютером.

Зачастую, на начальных этапах увлечения подростком компьютерными играми и сидением в социальных сетях, родителей вполне устраивает такое поведение. Ребенок дома, под присмотром, а не бегает где-то на улице с какими-то друзьями. Из-за этого понимание наличия зависимого поведения может наступить тогда, когда изменить что-то уже достаточно непросто. А вред, который причиняется детскому организму достаточно ощутим.

Самое очевидное **последствие** постоянного пребывания за монитором – это нарушение зрения. По данным Министерства здравоохранения РФ, среди сегодняшних подростков широко распространен «компьютерный зрительный синдром», среди симптомов которого – резь в глазах, слезоточивость и постоянные головные боли.

Однако это далеко не единственная проблема, которая может возникнуть из-за долгого нахождения за монитором. По мнению авторитетного английского психолога Эрика Сигмана, компьютерная зависимость у детей может вызвать:

- ожирение, поскольку дети, уставившись в экран, не гуляют, не играют, а механически поедают то, что лежит у них в тарелке;
- ослабление иммунитета, а значит, подверженность простудным и инфекционным заболеваниям;
- проблемы с памятью, концентрацией внимания, и, как следствие, трудности с учебой;
- бессонницу;
- аутизм.

Кроме того, пристрастие к играм и соцсетям влияет на **социализацию и интеллектуальное развитие детей.**

- Ребенок реже контактирует со сверстниками, происходит замена реальной жизни на виртуальную. Это, в свою очередь, усиливает увлечение компьютером – время, проведенное без него, кажется потерянным зря.
- На фоне социальной дезадаптации у некоторых школьников появляется неоправданная агрессия, жесткость и прочие антисоциальные поступки.
- Педагоги уверены, что чрезмерная увлеченность компьютером приводит к снижению грамотности. Дети пишут с ошибками, так как уже привыкли к автопроверке орфографии.

Советы психолога по преодолению компьютерной зависимости.

Не можете отучить детей от бесконечных игр и общения в соцсетях? Прежде всего, необходимо понять, что стало причиной появления этой вредной привычки. Среди ее источников – неуверенность в себе, сложные взаимоотношения с домочадцами, неумение выстроить отношения с одноклассниками. Родителям в подобных ситуациях необходимо поддержать подростка и помочь разобраться с неприятностями.

1. Первый шаг – признать всей семьей существование зависимости и выработать меры по борьбе с ней. Сразу предупреждаем, что лечение компьютерной зависимости – долгий и очень кропотливый труд.
2. Не стесняйтесь обратиться к психологу или психотерапевту. Во-первых, специалист подтвердит или опровергнет ваши подозрения, во-вторых, он со стороны увидит ситуацию, выяснит причину зависимости и назначит лечение.
3. Не следует критиковать, ругать, а тем более физически наказывать детей. Подобные действия только усугубят проблему и отдалят подростка от родителей, вынудив его еще больше замкнуться во внутреннем мире.
4. Сблизиться с детьми поможет неподдельный интерес к их увлечению. Это повысит доверие к взрослым, а значит, подростки с большей охотой станут делиться своими эмоциями и с большей вероятностью будут следовать родительским советам.
5. Пустоту, которая появится после отказа от игр, нужно заполнить другим увлечением. Это могут быть спортивные или творческие занятия, чтение книг, клуб по интересам.

Профилактика компьютерной зависимости

Любую проблему проще предотвратить, чем лечить. Теплые и дружественные отношения в семье являются основным способом предупреждения вредных привычек у ребенка. Вероятно, следующие советы покажутся простыми и банальными, однако их выполнение поможет вам не допустить превращения интереса к технике в настоящую зависимость.

- Чтобы школьник не убежал в виртуальность за дружеской поддержкой, старайтесь проводить с ним больше времени, общайтесь на разные темы, обсуждайте проблемы, волнующие подрастающее поколение.
- Если у ребенка заниженная самооценка, он застенчив, неуверен в себе, ищет одобрение и успешность в сети, хвалите его за любое «оффлайн-достижение».
- Разнообразьте круг детских интересов. Идеальное решение – найти такое увлечение, которое заинтересует и вас, и подростка.
- Не следует поощрять детей за хорошие отметки, правильное поведение, выполнение домашних поручений лишним часом, проведенным за компьютером. Напротив, постарайтесь отучить от гаджетов, ограничивая время пребывания за монитором.
- Профилактика зависимости бесполезна без положительного примера родителей. Поэтому и вам не стоит засиживаться за ноутбуком, пусть мамин или папин образ жизни подвигнет детей на большую активность.

Прочитав нашу статью, не спешите вообще запрещать своему чаду пользоваться компьютером. Как известно, запретный плод – сладок, поэтому к вопросу избавления от вредных привычек стоит подходить с осторожностью. Лучший выход – не допустить превращение обычного увлечения техническими новинками в состояние болезненной зависимости.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: Академ. Проект, 2001
2. Ивлева А.Н. Профилактика компьютерной зависимости в подростковом возрасте (социально-психологические аспекты): учебно-методическое пособие / А.Н. Ивлева, З.А. Аксюткина, под общ. ред. С.А. Маврина. – Омск: Изд-во ОмГПИ, 2009
3. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – М.: Наука, 1983
4. Некрасова З., Некрасова Н. Как оттащить ребенка от компьютера и что с ним потом делать. – М.: ООО Издательство «СВофия», 2008
5. Компьютерная зависимость у детей: советы психолога. – эл. ресурс <http://detki-pogodki.ru/kompyuternaya-zavisimost-u-detej-sovety-psihologa.html>
6. Методы терапии компьютерной зависимости – эл. ресурс <http://odepressii.ru/zavisimost/ot-kompyuternyh-igr.html>

