

Профилактика компьютерной зависимости

На сегодняшний день проблема взаимодействия человека и компьютера является одной из актуальных. При чрезмерном пристрастии подростков виртуальными играми, они становятся «камнем преткновения» на пути духовного и физического развития. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными этому являются подростки.

Официально, компьютерная аддиктивность была признана психиатрами в середине девяностых годов XX века. Геймер-аддиктивность, или зависимость от компьютерных игр. Проблеме «компьютер и дети» уделяется все еще недостаточно внимания, особенно на фоне возрастающей значимости компьютера в процессе обучения. Подростки стремятся использовать возможности компьютерной техники максимально, так как их стремление к разнообразию контактов и расширению информационного пространства соответствует особенностям возраста. Наряду с положительными моментами при взаимодействии подростка с компьютером возникают проблемы, связанные, прежде всего с психологическими нагрузками.

В большей степени компьютерными аддиктами становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Недостаток общения с родителями, сверстниками, одноклассниками или просто значимыми людьми является еще одной немаловажной причиной. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения своего состояния.

Участие в виртуальном мире позволяет подросткам расслабиться и абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире, но это происходит лишь на момент пребывания в виртуальном пространстве. Для игрового аддикта реальный мир неинтересен и полон опасностей, так как большинство зависимых – это люди, плохо адаптирующиеся в социуме. Вследствие этого человек пытается жить в виртуальном мире, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры. Для самоутверждения подростку уже не надо демонстрировать выносливость и физическую силу привычными методами. Сейчас именно компетентность в компьютерной сфере определяет статус, признание и несомненный авторитет в среде сверстников.

Дети и подростки из-за чрезмерного увлечения компьютерными играми часто просто не могут остановиться. Из-за этого нередко опаздывают или вовсе пропускают занятия в школе. Даже при нарастании проблем в школе и дома не в состоянии справиться со своим увлечением. В жизни подростка общение с компьютером становится лидирующим. Круг иных интересов сужается. Также со временем у растущего организма появляются нарушения в функционировании системы пищеварения и болевые ощущения в области позвоночника, лопаток и запястий рук, а регулярное раздражение глазных яблок способствует появлению головных болей и проблем со зрением. Отмечаются трудности засыпания, чрезмерное возбуждение нервной системы. Попытки родителей ограничить общение подростков с компьютером вызывает бурную реакцию протеста.

Родителям, близким стоит насторожиться и принять соответственные меры, если их ребенок: 1) начинает пить и есть, учить урок, не отходя от компьютера; 2) начал проводить ночи у компьютера; 3) начал прогуливать школу для того, чтобы посидеть за компьютером; 4) как только заходит в квартиру, сразу же направляется к компьютеру; 5) забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось); 6) находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался; 7) угрожает, шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере.

Психологические симптомы: 1) хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; 2) невозможность остановиться; 3) увеличение количества времени, проводимого за компьютером; 4) пренебрежение семьей и друзьями; 5) ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером; 6) ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером; 7) проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы: 1) сухость в глазах; 2) головные боли по типу мигрени; 3) боли в спине; 4) нерегулярное питание, пропуск приемов пищи; 5) пренебрежение личной гигиеной; 6) расстройства сна, изменение режима сна.

Формирование компьютерной зависимости происходит не мгновенно, а постепенно. Обнаружены и экспериментально подтверждены (С.А. Шапкин, М.С. Иванов) изменения поведения у подростков увлекающихся компьютерными играми,

несмотря на то, страдают они компьютерной зависимостью или нет. Под игровой компьютерной зависимостью понимается (А.Г. Шмелев и др.) болезненное увлечение ролевыми компьютерными играми, в которых играющий принимает на себя роль виртуального персонажа и живет его жизнью, ощущая себя в реальности дискомфортно.

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться к тому, что компьютер-это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение. Необходимо привлечь его в деятельность, не связанную с компьютером, например, спортивные секции, чтобы электронные игры и пребывание в Интернете не стали заменой реальности. Необходимо показать подростку, что существует много интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но и тренируют тело, создают нормальный эмоциональный фон в реальной жизни.

Рекомендации педагога-психолога педагогам и родителям по профилактике компьютерной зависимости подростков. 1) Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться. 2) Постоянно проявляйте внимание и содействуйте развитию интересов и склонностей подростка. 3) Поощряйте его творческие начинания от увлечения музыкой до катания на лыжах. 4) Помните, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому следите, чтобы ваш ребенок должное время уделял физическим нагрузкам. 5) Культивируйте чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) - повод и основание для ухода в виртуальный мир. 6) Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок». 7) Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в электронных играх.

Если использовать эти несложные советы, то со временем ребенок поймет, что родители желают ему только хорошего и являются его друзьями.

Что можно сделать, чтобы предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей? Можно выделить ряд *рекомендаций*, которые должны помочь родителям в

данном вопросе. 1. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки. 2. Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок научился общению с людьми.

3. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

4. Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Пусть он двигается и испытывает радость от этого.

5. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

6. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры. 7. Нужно показывать ребенку личный положительный пример.

Если вы договорились, что ребенок будет играть 30 мин., то вы сами не должны играть дольше. Если развивать эмоциональную сферу и коммуникативные способности ребенка, то, возможно, он не убежит от нас в другую, компьютерную реальность.

Предлагаем Вам пройти небольшой тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью? 2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети? 3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети? 20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи. При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Майорова Татьяна Анатольевна, педагог-психолог