

## Компьютерная зависимость

Основной группой риска для развития компьютерной зависимости являются подростки в возрасте от 10 до 18 лет. Этому способствуют широкое распространение домашних компьютеров, легкость подключения к интернету, компьютеризация школьных программ обучения, большое количество игровых компьютерных клубов. В группу риска чаще всего попадают мальчики, ведь у них от природы больше, чем у девочек, развиты конкурентность, соревновательные мотивы, стремление к первенству.

Компьютерная зависимость может возникнуть и в более раннем возрасте. В младшем школьном возрасте в силу возрастных особенностей психика ребенка характеризуется нестабильностью. В этом возрасте происходит смена основного вида деятельности: игра сменяется учебой. Нестабильность психики ребенка является одним из оснований возникновения различных видов зависимостей, и не только компьютерных. Кроме того, детская психика наиболее подвержена привыканию при систематическом воздействии на нее. Остановить приход компьютерной эпохи невозможно, уменьшить опасности, подстерегающие ребенка перед экраном монитора, необходимо! Поэтому очень важно создать оптимальные условия для того, чтобы просмотр телевизора или видеоигры не увеличивали накопившееся за день утомление, а способствовали отдыху детей.

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия как для физического, так и для психического здоровья.

Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой. Еще одна болезнь современных пользователей - туннельный синдром. Это нарушение, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью. В свою очередь психологическая зависимость менее заметна для человека.

Особенно подвержены психологической зависимости подростки. Ведь они быстро приспосабливаются к окружающему миру и к миру компьютеров тоже. Отмечается, что дети, проводящие очень много времени за компьютером, перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, снижается эффективность некоторых видов памяти.

Если ребенок в этот непростой период своей жизни сталкивается с эмоционально дискомфортной средой (конфликты в семье, проблемы в школе, неприятие его сверстниками, неумение выстроить отношения с окружающими и т.д.), он попытается изменить ее доступными ему способами. Один из таких способов – смена реального мира на виртуальный.

Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь-недуг, который формируется постепенно. Основные типы компьютерной зависимости: зависимость от интернета (сетеголизм), зависимость от компьютерных игр (кибераддикция).

### **Признаки компьютерной зависимости:**

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест, раздражается при вынужденном отвлечении;
- ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;
- ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- у ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.
- ребенок начал проводить ночи за компьютером;
- ребенок начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть за компьютером;
- как только ребенок возвращается домой, то сразу направляется к компьютеру;
- ребенок находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
- ребенок шантажирует, угрожает, если ему запрещают играть на компьютере.

## **Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей. Несколько рекомендаций родителям.**

Важное влияние на личность ребенка оказывает стиль воспитания, который преобладает в семье. В настоящее время ученые выделяют четыре типа семей, провоцирующих развитие зависимости у подростков:

- 1) травмирующая семья, в которой ребенок отождествляется либо с агрессором, либо является жертвой, что сопровождается чувствами стыда и беспомощности, от которых он впоследствии избавляется с помощью какого-либо объекта зависимости, будь то алкоголь, наркотики или компьютер;
- 2) навязчивая семья, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формируя у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания;
- 3) лживая семья, в которой ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение;
- 4) непоследовательная семья, когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютеру. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.

Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.

Пусть игры станут общим мероприятием, где играют двое-трое детей. Это даст возможность общаться и отвлекаться, не достигнув «транса». Проверяйте, интересуйтесь теми играми, которыми пользуется ваш ребенок. Лучше предлагать ему развивающие игры.

Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком, надо четко заявить о своей позиции и объяснить ее.

При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

Всегда нужно оговаривать время проведения ребенка за компьютером и точно придерживаться этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 минут в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.

Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном. Установите компьютер не в детской комнате, а в общей, чтобы можно было следить, для чего он используется.

Необходимо прививать ребенку к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.

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

По возможности ненавязчиво общайтесь с ним во время «путешествия в сети». Это поможет выяснить, чем он занимается в данный момент.

Приучите его показывать вам все, что ему причиняет какие-либо неудобства при общении в Интернетe, или вызывает сомнения, страх. Объясните, что:

- нельзя оставлять людям из Интернета свой домашний адрес, номер телефона, школы.
- нельзя встречаться с новыми друзьями, не сообщив взрослым.
- нужно покинуть чат, если беседа принимает угрожающий характер.

У

ребенка следует формировать установку восприятия компьютера как инструмента для работы, а не как источника получения удовольствия и наслаждения. Предлагать выполнять школьные домашние задания с использованием компьютера (набор текста, поиск и отбор учебного материала в Интернете, выполнение проектов и т.д.). Нельзя использовать компьютер в качестве поощрения или наказания, тем самым эмоционально привязывая ребенка к машине. Говоря о профилактике компьютерной зависимости, особенно следует обратить внимание на общий уровень развития ребенка. Чем выше этот уровень, тем меньше вероятность попадания в киберзависимость.

### **Тест на интернет-зависимость (С.А.Кулаков, 2004 г)**

**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.**

Предупредить формирование компьютерной зависимости намного проще, чем преодолеть ее. Поэтому профилактическая работа имеет большое значение для решения этой глобальной проблемы.