

Профилактика «компьютерной зависимости» у детей. (Работа с родителями)

Педагог-психолог МБОУ «Гимназия №2» имени Баки Урманче Нагуманова Л.Ф.

Термин «**компьютерная зависимость**» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в 80-х американские ученые. В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах. Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: Интернет-зависимость и игромания. Здесь же, кстати сказать, и о сотовых телефонах, которые так же становятся причиной возникновения аддикции.

Возможно, в широком смысле, следует говорить о "кибераддикции" - зависимости от виртуальной среды, созданной благодаря компьютерным технологиям.

Как формируется компьютерная зависимость и каковы пути освобождения от нее?

Можно выделить два основных фактора, формирующих компьютерную зависимость и делающих виртуальный мир более привлекательным, нежели реальный. Назовем их условно уход от реальности и принятие роли. Уход от реальности – это уход человека от реальных жизненных проблем и ситуаций. Это уход в несуществующий мир, где не надо ни за что отвечать, где нет проблем во взаимоотношениях с другими людьми, где все дозволено и где самые глубинные скрытые желания, даже если они порицаемы обществом и моралью, например ненависть и убийство, могут быть выпущены наружу и реализованы. В этом мире существуют только «Я» человека и его желания.

Проживая жизнь в виртуальном пространстве, человек настолько погружается в этот вымышленный мир, что неосознанно пытается перенести законы игрового мира на реальный. Вполне закономерно, что он встречает непонимание и отпор, потому что человек не может в реальном мире делать все то, что ему дозволено в виртуальном. Так, “со временем, реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей. Один компьютерный фанат, который увлекается в основном играми типа action сказал: “Когда я встаю из-за компьютера и выхожу на улицу, мне не хватает оружия, которое есть у меня в игре. Без него я чувствую себя незащищенным, поэтому стараюсь побыстрее прийти домой и снова сесть играть.”

Подводя итог, можно сказать, что постоянный уход от реальности приводит к усилению этого стремления, к появлению устойчивой потребности бегства от реальности. Это полная аналогия с наркотиками и наркотической зависимостью: с каждой принятой дозой сила зависимости

увеличивается; с каждым часом игры зависимость от нее усиливается и вскоре для человека становится невозможным обходиться без виртуального мира.

Второй фактор – принятие роли. Способ познания мира путем принятия на себя какой-то роли особенно ярко выражен в детском возрасте. Ребенок представляет себя в роли кого-то существующего или вымышленного персонажа. Он имитирует в своем поведении образ жизни своего героя, через это, тем самым, пытаясь понять мир, в котором он живет, людей которые его окружают, вырабатывая правила социального общения и нормы поведения в жизни. Кроме того, в игре он пытается воплотить тот образ жизни и поведения, который привлекает его, который раскрывает его натуру, реализует потенции или социальные установки, но не может быть им реализован на данный момент развития в силу его физиологической, психологической и социальной незрелости.

Компьютерного героя уважают, с его мнением считаются, он сильный, он - супермен, и для человека очень приятно входить в роль этого персонажа, чувствовать себя им, т.к. в реальной жизни такие ощущения испытать большинство людей не имеют возможности. Далее, чем больше человек играет, тем все больше он начинает чувствовать контраст между "им реальным" и "им виртуальным", что еще больше притягивает человека к компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни, к тому же, если последняя сера и обыденна. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки”.

Как можно заметить, в основе механизмов возникновения компьютерной зависимости лежат глубоко скрытые комплексы и нереализованные потенции.

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. 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. Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику ребенка и нарушает его связь с родителями и сверстниками. Для того чтобы избежать возникновения привязанности ребенка к компьютеру нужно разнообразить круг его интересов и занятий. Этого можно достичь, например, при обращении внимания ребенка на спорт или различные виды искусств (музыка, рисование и пр.).

Как не допустить зависимость от компьютера?

1. Обеспечьте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы).
2. Приобщайте к домашним обязанностям с раннего возраста.
3. Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него событий: радостей и огорчений, проблем и достижений.
4. Расширяйте кругозор ребенка любыми доступными средствами: рассказами, чтением, поездками, экскурсиями и пр.
5. Обязательно поощряйте любые его успехи в «реальной жизни» - в учебе в творчестве, в спорте...
6. Познакомьте ребенка с временными нормами работы за компьютером.
7. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
8. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Выработайте вместе с ребенком запрет на вхождение определенной информации.
9. Используйте компьютер в познавательных и образовательных целях.
10. Сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно).

Что делать если вы считаете, что зависимость уже есть?

1. Не идите путем насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение его от источника удовольствия может привести к кардинальным поступкам (самоубийству, его попыткам, уходу из дома и пр.).
2. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
3. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.
4. Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
5. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребенку выдерживать новые временные рамки.
6. В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите этим путем до установления нормы.
7. Если ребенок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала — к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.
8. Если психолог порекомендует обратиться к психиатру, значит, зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребенка, частично изменив его сознание.
9. Ищите психолога, имеющего опыт решения проблем компьютерной зависимости.

Памятка для родителей.

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.

Что надо делать: поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

К кому обращаться: обязательная консультация врача-психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств) – совместная психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога.