

Проблема компьютерной зависимости. Психологическая помощь и коррекция поведения зависимых подростков

Автор: Куранова Ирина Викторовна, педагог-психолог ГБПОУ КК АЮТ г.Армавир , телефон +79180336612.

В основе формирования патологического пристрастия к компьютеру лежит нарушение психических механизмов восприятия мира.

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.

Под влиянием компьютерных игр зачастую у ребенка даже в раннем возрасте может сформироваться аддиктивное поведение, которое характеризуется стремлением уйти от реальности посредством изменения своего психического состояния. Происходит процесс, во время которого ребенок не только не решает важных для себя проблем, но и останавливается в своём личностном развитии. Увлекаясь компьютером,

ребенок гораздо меньше интересуется обыкновенными игрушками и постоянно стремится к виртуальным играм.

Наиболее интересными и опасными для детей являются ролевые компьютерные игры, именно они способны сформировать устойчивую психологическую зависимость, привести к дезадаптации и нарушениям в сфере психических состояний.

Большинство ролевых компьютерных игр рассчитано на подростковый возраст. Они написаны людьми старшего поколения, без учета возрастных психологических особенностей. Подобные игры могут сильно повлиять на формирование личности в период активной социализации и усвоения социальных ролей. Подросток видит мир глазами компьютерного героя. Реалистичные компьютерная графика, звуковые эффекты способны на время игры полностью заменить реальность. Через какое-то время ребенок теряет связь с реальной жизнью и переносит себя в виртуальный мир, где он получает острые, яркие впечатления. Пройти игру для него становится, чуть ли не смыслом жизни.

Еще более усиливает подростковую компьютерную зависимость игра в глобальной сети, где подросток играет уже с живыми людьми, которых он не идентифицирует за образами персонажей игры. В сети игрок придумывает своего персонажа, т.е. самого себя, выдавая партнерам по игре себя придуманного за себя реального.

Играющий действует уже по правилам, придуманным им самим. Осознание бесконечности сетевого пространства, безнаказанности и большого количества участников подталкивает подростка создавать собственные правила поведения, принимать решения, которые не имеют отношения к реальной жизни.

В большей степени к компьютерной зависимости склонны дети, имеющие конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Они находят в

виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре самоутверждением.

Участие в виртуальном мире позволяет подросткам абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире. Но это происходит лишь во время пребывания в виртуальном пространстве. Для такого ребенка реальный мир неинтересен и полон опасностей. Вследствие этого подросток пытается жить в другом мире — виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры.

Чем привлекателен для ребенка компьютерный мир?

-наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;

-отсутствие ответственности

-анонимность и невозможность проверки предоставленной о себе информации в интернете;

- возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных качеств;

-реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;

-возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;

-возможность самостоятельно принимать любые решения в рамках игры, вне -зависимости от последствий

Симптомы компьютерной зависимости

Существуют признаки, которые помогут родителям диагностировать компьютерную зависимость ребенка:

- потеря контроля над временем, проведенным за компьютером,
- утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду,
- оправдание собственного поведения и пристрастия,

- важным симптомом компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время игры за компьютером, а также раздраженное, агрессивное или замкнутое поведение, если по каким-то причинам длительность пребывания за компьютером уменьшается,
- ночные кошмары, приступы страха, тревоги, навязчивые состояния.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества подростка: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости ребенок социально дезадаптирован. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться повышенная агрессивность и асоциальное поведение.

Что показывают компьютерные игры подросткам? Насилие, безнаказанность, вседозволенность. Подростки теряют чувство реальности и начинают транслировать сюжеты и действия игр на реальную жизнь.

В подростковом возрасте формируются ценностные ориентации: понятия добра и зла, милосердия и жестокости, дружбы и предательства, любви и ненависти. Под влиянием компьютерных игр реальность искажается как в кривом зеркале. У ребенка возникает эмоциональная холодность, замкнутость, неспособность к сопереживанию, психологический инфантилизм — не умение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки. Адекватная личность формируется только в живом общении с другими людьми.

Последствия компьютерной зависимости для физического здоровья:

- ✓ нарушения функций глаз (ухудшение зрения, синдром «сухого глаза»)
- ✓ опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки)

✓ пищеварительной системы (нарушение питания, гастрит, хронические запоры, геморрой)

✓ общее истощение организма — хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха. При этом эйфория и возбужденность, вызванные играми или пребыванием в Интернете, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма.

Профилактика

В наш век компьютерных технологий стал актуален вопрос грамотной организации процесса обращения ребенка с компьютером и минимизации его отрицательного влияния на психическое здоровье ребёнка.

Как правило, компьютерная зависимость вызывает осуждение со стороны окружающих, что еще более углубляет конфликт с ребенком, и как следствие усиливает пристрастие к проведению времени за компьютером.

Воспитывать ребенка нужно так, чтобы он понимал, что компьютер — это лишь часть нашей жизни, а не альтернативный мир.

Лучшая профилактика компьютерной зависимости — это вовлечение ребенка в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы игры не стали заменой реальности. Показать ему, что существует масса интересных и полезных занятий помимо компьютера, например спорт, творчество.

Есть еще один путь — созидательное творчество в области информационных технологий (курсы программирования, компьютерной графики). Использование увлечения ребенка с целью его обучения и развития.

Как помочь ребенку, у которого уже сформировалась компьютерная зависимость?

Родителям необходимо представлять, сколько времени проводит ребенок у компьютера, чем он пренебрегает, каково его физическое и эмоциональное состояние.

Как только становится ясным, что существует чрезмерное увлечение компьютером, то родителям и ребенку необходимо совместно обсудить границы. Можно согласовать предельно допустимое количество времени использования компьютера. Можно предложить, чтобы ребенок ставил таймер для напоминания, когда нужно остановиться. Удобная форма для обсуждения этой проблемы — семейный совет.

Если эта мера оказалась недостаточной, то рекомендую обратиться к психологу. Психотерапия с такими подростками обычно состоит из трех этапов:

1. индивидуальное обучение контролю над желанием включить компьютер и погрузиться в виртуальный мир;
2. коррекция семейных отношений;
3. создание индивидуальной программы по нормализации учебы и восстановлению социальных связей со сверстниками.

Необходимы занятия в тренинговых группах с использованием игровых технологий и психологических рекомендаций.