

РОДИТЕЛЯМ О КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Увлечение или диагноз?

Поиск и систематизация материала
Ивановой Ольги Ивановны – заместитель директора
по воспитательной работе БОУ ДОД г.Омска ЦДТ «Созвездие»

В эпоху бурного развития информационных технологий компьютер воспринимается как неотъемлемая часть нашей жизни. Большинство современных детей вообще не представляют себе без него ни учебу, ни досуг и часами просиживают один на один со светящимся экраном.

Хорошо это или плохо? Некоторых родителей, с раннего возраста приучающих детей к компьютеру, это радует: ребенок сидит дома, не пропадает на улице, а поэтому у них не возникает причин для беспокойства. На чрезмерное увлечение компьютером родители, как правило, не обращают внимания до тех пор, пока в поведении ребенка не появляются ярко выраженные отклонения, такие как воровство денег, прогулы школьных уроков. Но даже эти симптомы не всегда воспринимаются как серьезное нарушение в развитии ребенка. На самом деле игровая или компьютерная зависимость рассматривается психологами и психиатрами как одна из форм зависимого поведения.

По данным психологических исследований, интернет - зависимы более те люди, кто повышено, чувствителен к ограничениям реального социального мира и хотел бы от них избавиться. Кроме того, интернет-зависимые в высокой степени нуждаются в эмоциональной поддержке и считают интернет такой средой, в которой эту поддержку получить наиболее вероятно.

Об интернет-зависимости часто говорят там, где ее нет, по двум причинам:

- во-первых, очень часто за интернет-зависимость принимается страстная увлеченность интернетом, возникающая в первые месяцы его использования и не являющаяся патологией. Люди, недавно попавшие в интернет, могут быть сильно вовлечены в изучение всех преимуществ новой для них среды, и поэтому склонны считать свое новое увлечение неконтролируемым, а себя - интернет-зависимыми (примерно то же самое происходит с человеком, впервые купившим мобильный телефон - он начинает по нему усиленно звонить, давать его номер направо и налево, балуется с его техническими возможностями, ставит на него новые мелодии, заставки и т.п).

На самом же деле об интернет-зависимости можно говорить только тогда, когда человек использует интернет не меньше 1 года;

- во-вторых, наше общество крайне мало информировано о том, зачем люди вообще используют компьютер - в самом широком смысле. Многие родители и педагоги, которые выросли еще в "докомпьютерную" эпоху и с компьютером в лучшем случае - на "вы", часто думают, что ребенок в интернет пойдет и там пропадет, просто потому, что в принципе не знают, что ребенок делает за компьютером. Они вообще плохо представляют, что там можно делать. И поэтому часто (хотя и не всегда) проблема "как отвлечь ребенка от компьютера" - это проблема компьютерной неграмотности и компьютерной фобии взрослых.

Симптомы интернет-зависимости следующие:

интернет-зависимый:

✓ выходит в Интернет тогда, когда у него плохое настроение;

- ✓ чувствует себя подавленно, когда проводит в Интернете меньше времени, чем обычно;
- ✓ чувствует, что интернет-зависимость мешает его работе (учебе) или отношениям с людьми вне Интернета;
- ✓ скрывает от родных и знакомых, сколько времени он на самом деле проводит в Интернете и что он там делает;
- ✓ пытается проводить в Интернете меньше времени, но безуспешно;
- ✓ предпочитает общаться с людьми или искать информацию через Интернет.

Об интернет-зависимости можно говорить, если есть не менее 6-7 из этих симптомов (и если стаж использования Интернета не меньше года). Если симптомов 1-5 - это не более чем увлеченность Интернетом.

В детском возрасте игровая зависимость обычно развивается в отношении компьютерных игр. При этом такая полезная и необходимая вещь, как компьютер, таит в себе еще одну опасность — зависимость от него самого.

Особая опасность стать зависимым от Интернета подстерегает тех, для кого компьютерные сети оказываются почти единственным средством общения с миром.

Другим проявлением компьютерной зависимости является патологическое стремление играть в сетевые игры, привязанность к on-line-аукционам или электронным покупкам в Интернете. Побочным эффектом видеоигр становится чрезмерная вовлеченность, нарастание агрессивности (особенно у детей).

Специалисты в области интернет-зависимости особо выделяют увлечение общением on-line с друзьями по сети. Это опасно, поскольку может повлечь за собой желание заменить реальную жизнь, семью, друзей виртуальной жизнью, удовлетворяющей практически любым критериям.

Если человек лишается возможности пользоваться компьютером и выходом в Интернет, у него возникает подавленное настроение, все остальное в жизни теряет свой смысл.

В крайних случаях зависимый перестает обращать внимание не только на окружающих, но и на себя, на свой внешний вид, перестает выполнять элементарные гигиенические процедуры. Самостоятельные попытки избавиться от зависимости чаще всего приводят к развитию депрессивного состояния, которое проходит, когда больной возвращается к привычному занятию.

Часто за кажущейся компьютерной зависимостью могут скрываться психологические проблемы, такие как неуспешность ребенка в реальной жизни, неумение общаться.

Как правило, интернет-зависимыми становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, без серьезных увлечений. Специалистам, работающим с детьми, надо хорошо понимать те чувства, которые испытывает ребенок во время увлеченной игры на компьютере: «Игра дает ребенку те эмоции, которые может, но не всегда дает ребенку жизнь. Это широчайший спектр — от положительных эмоций до отрицательных: восторг, удовольствие, увлеченность, досада, гнев, раздражение. И все это можно испытать, не вставая с места!

Есть и другой важный аспект: ребенок в игре получает власть над миром. Компьютерная мышка — аналог волшебной палочки, благодаря которой, практически не прикладывая усилий, ты становишься властелином мира. У ребенка создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся кусок жизни. Это особенно притягивает детей, которые болезненно ощущают свою неуспешность, детей, которым в силу тех или иных причин не удается идти в жизни по пути «радостного взросления».

Мальчиков привлекает реализация их агрессивных тенденций. Ведь практически все подростковые компьютерные игры построены на агрессии и убийствах. А ведь ролевая игра не простое развлечение, в играх быстро усваиваются модели поведения. Поэтому в ряде стран детям до 18 лет запрещено играть в некоторые особо агрессивные компьютерные игры, так как они могут спровоцировать незрелую, неразвитую личность на реализацию агрессивных импульсов уже не в игре, а в жизни».

С точки зрения психологии наиболее интересными и опасными для детей являются ролевые игры. По сведениям целого ряда зарубежных и российских психологов, именно ролевые игры способны больше всех остальных компьютерных игровых программ сформировать устойчивую психологическую зависимость.

«Компьютер искажает мышление ребенка, учит мыслить не творчески, а технологически. Есть задача, итог и комплекс средств, при помощи которых можно решить эту задачу. Все! Таким образом, мышление ребенка программируется, творческие способности не развиваются. Происходит роботизация мышления, уходят эмоции, сострадание, человечность — то, что раньше всегда было присуще детям.

Поэтому, на мой взгляд, для развивающегося ребенка компьютер вреден. Детские психологи и психиатры уверены, что единственным на настоящий момент проверенным способом профилактики компьютерной зависимости у ребенка является увлечение деятельностью, не связанной с частым использованием компьютера, чтобы он не стал заменой реальной жизни. Задача взрослых — показать растущему человеку, что существует масса интересных занятий, в частности спорт, туризм, которые не только позволяют пережить разнообразные острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

УДАЧИ ВАМ !!!