

Маркина Наталья Юрьевна
Климова Ирина Владимировна,

педагоги-психологи ГБОУ СОШ № 1497

Подросток и ИНТЕРНЕТ

Стремительное развитие компьютерных информационных технологий и систем телекоммуникаций – одна из основных характеристик современного общества. Интернет уже давно не только система хранения и передачи сверхбольших объемов информации, он стал новым слоем нашей повседневной реальности и сферой жизнедеятельности огромного числа людей. В результате у пользователей компьютерных сетей возникает целый ряд интересов, мотивов, целей, потребностей, установок, а также форм психологической и социальной активности, непосредственно связанных с этим новым пространством.

У нас давно уже на слуху термин «компьютерная зависимость». Так что же это такое? Как она появляется и как с ней бороться? Говоря «компьютерная зависимость», мы будем иметь в виду и интернет-зависимость, и игроманию. Обе зависимости так или иначе связаны с проведением длительного времени за компьютером.

В самом общем виде интернет-зависимость определяется как «нехимическая зависимость от пользования Интернетом». Что же такое вообще означает слово «зависимость»? Зависимость – это стойкая, сверхценная, трудно контролируемая привычка (внутреннее побуждение) к деятельности с заранее прогнозируемым негативным эффектом, сопровождаемой изменением настроения, снижением барьера самокритичности, ростом толерантности и обязательно наступающим рецидивом. Зависимое поведение выражается в осуществлении вышеупомянутой деятельности.

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.

Что же является причинами возникновения компьютерной зависимости? Это прежде всего:

- нарушение процессов обмена информацией. Испытывая дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников, подросток может «уйти» в другую, компьютерную реальность, где находит и общение, и много информации;

- скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром. В реальной жизни подросток может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в компьютерном мире он великий воин либо отважный капитан космического корабля. Он абстрагиру-



ется от проблем реального мира, в виртуальном мире он может все, он сам устанавливает правила;

– невозможность самовыражения, как правило, связанная с отсутствием у подростка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Те мечты, которые подросток не может воплотить в реальности, он легко воплощает в виртуальном мире;

– нарушение социальной адаптации. Это, пожалуй, наиболее важная составляющая, обобщающая все остальные. Отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру подростка ограничивают возможности подростка в развитии и способствуют формированию у него пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособности к взаимодействию с социальным пространством.

Также нарушение социальной адаптации может быть вызвано наличием видимого физического недостатка или заболевания, препятствующего общению.

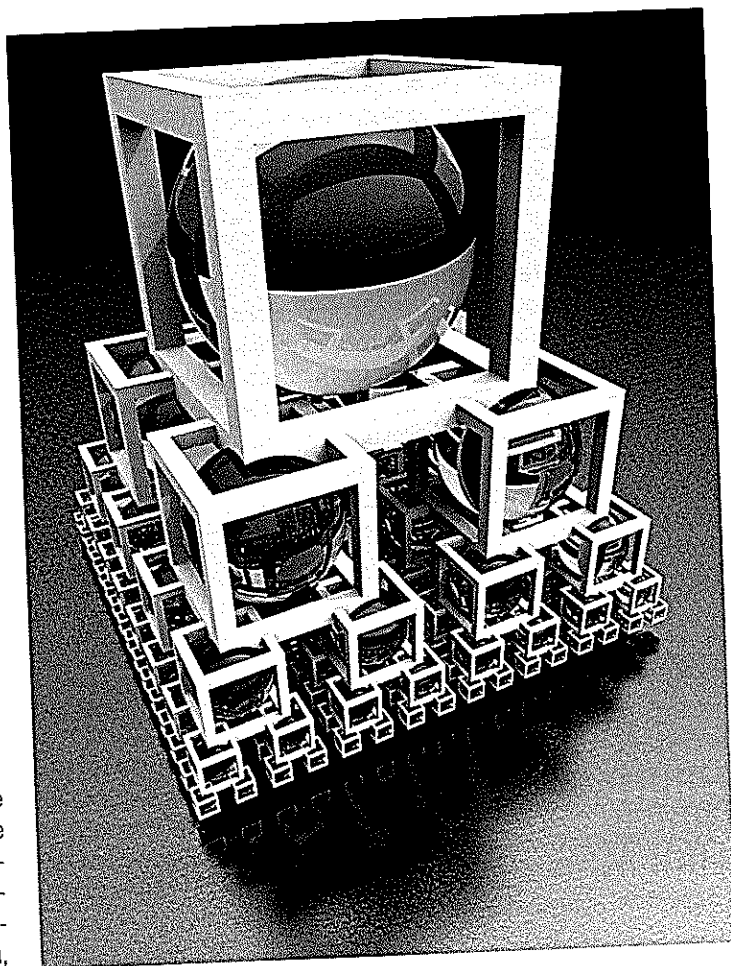
На первый взгляд, компьютерная зависимость не столь социально опасна, как алкоголизм или наркомания. Но дело в том, что вред личности она способна нанести не меньший.

У подростка, по своей воле прикованного к компьютеру, начинаются проблемы с реальностью. Нарушается социальная адаптация, становится трудно находить общий язык и общие темы с родителями, сверстниками, другими людьми. Многие социально значимые вещи, такие как учеба, семья, перестают заботить. Происходит негативное влияние на бытовую, учебную, социальную, семейную сферы деятельности. Также могут возникнуть головные боли, скачки давления, резь в глазах, ломота в костях. В наиболее тяжелых случаях подросток, отлученный от компьютера, может чувствовать настоящую «ломку», как наркоман, не получивший «дозу».

Играя в игры, подчас жестокие, подросток начинает воспринимать жизнь как компьютерную «стрелялку» или «бродилку». Практически во всех играх есть такая функция, как восстановление героя. Таким образом, у подростка формируется убеждение, что все действия в жизни можно «откатить» назад. Это приводит к социальной дезадаптации, чувству вседозволенности, небольшой ценности как своей, так и чужой жизни.

Увлеченность компьютером может привести к равнодушию к окружающему миру – ведь виртуальная реальность так разнообразна и привлекательна!

Родителям полезно знать, что существует ряд психологических и физических симптомов, характерных для интернет-зависимости.



Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;
- ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером;
- проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервов стволы руки, связанное с длительным перенапряжением мышц, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью);
 - сухость в глазах;
 - головные боли по типу мигрени;
 - боли в спине;
 - нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
 - пренебрежение личной гигиеной;
 - расстройства сна, изменение режима сна.
- Интернет-зависимость не наступает мгновенно, она проходит несколько стадий.

1. Стадия легкой увлеченности

После нескольких раз игры в компьютерные игры, подростку начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов.

Подросток получает удовольствие, играя в компьютерную игру или проводя время в Интернете, это доставляет ему по-

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ложительные эмоции. Как доказали ученые, человек стремится повторять действия, доставляющие удовольствие. Подросток начинает играть уже целенаправленно. Однако на этой стадии игра в компьютерные игры носит пока еще ситуационный, а не систематический характер. Устойчивая потребность в игре еще не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности

Свидетельством того, что подросток перешел на вторую стадию, служит возникновение потребности в игре или нахождении в Интернете. Это потребность формируется как желание уйти от реальности. Игра или общение в Интернете приобретают систематический характер. Если по каким-то причинам подросток не может удовлетворить свою потребность в игре, он может предпринять достаточно активные действия для получения желаемого. Если дома не разрешают играть родители, он может, втайне от них, ходить в интернет-клуб, прогуливать уроки, чтобы поиграть дома, пока нет родителей и т.п.

3. Стадия зависимости

На эту стадию зависимости от компьютера переходят лишь 10-14% подростков, играющих в компьютерные игры или «зависающих» в Интернете. На этой стадии происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, происходит изменение самооценки и самосознания. Эта стадия имеет две формы проявления: социализированную и индивидуализированную. При социализированной форме игровой зависимости подросток поддерживает социальные контакты, предпочитая общаться с такими же игровыми фанатами. Как правило, преобладает соревновательный характер игр. Так как подросток не отрывается от социума и не полностью уходит в виртуальное пространство, можно сказать, что эта форма зависимости более легкая, нежели индивидуализированная форма. Индивидуализированная форма зависимости – это крайняя форма зависимости. При ней нарушаются нормальные человеческие особенности мировоззрения, разрушается взаимодействие подростка с окружающим миром. Психика начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. Эти подростки часто подолгу играют в одиночку, по многу часов, а иногда и дней, не «выходят» из Интернета. Потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. Для них компьютерная игра и Интернет – своего рода наркотик. Если в течение какого-то времени они не «принимают дозу», то начинают чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, впадают в депрессию. Это образ жизни, ведущий к патологии.

4. Стадия привязанности

На этой стадии происходит угасание игровой активности, сдвиг психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Подросток «держит дистанцию» с компьютером, но полностью отказаться от психологической привязанности к компьютерным играм или Интернету не может. Данная стадия может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Если формирование компьютерной зависимости остановится на первой или второй стадии, то тяга к игре пройдет быстрее и легче. Но если подросток прошел все три стадии, то преодолеть зависимость становится намного тяжелее. Подросток будет долго находиться на стадии привязанности. Можно предположить, что полностью зависимость не пройдет никогда. Она может угасать на время и появляться при условии каких-либо

житейских трудностей как побег от реальности в уже знакомый мир виртуального удовольствия.

Что можно посоветовать родителям, чтобы предотвратить компьютерную зависимость у подростков?

Вам необходимо постараться понять, что побудило вашего ребенка уйти в виртуальный мир. Возможно, подростку не хватает информации, у него дефицит общения и родителям стоит больше уделять время своему ребенку. Совместное посещение музеев, театров, отдых на природе, общение с интересными людьми – все это поможет подростку стать гармоничной личностью. Чем больше граней мира родители смогут показать ребенку, тем больше возможностей у ребенка реализовать себя.

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и порой отсутствие возможности самовыражения, а может быть, присутствует скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром. Это имеет свои причины и вам нужно постараться понять их. Например, компьютерные игры иногда могут создавать иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия может оказывать разрушительное действие на психику. Вам необходимо поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Если подросток не очень успешен в учебе, возможно, лучше не говорить ему в очередной раз, что он «двоечник и ни на что не годится», а лучше помочь навестить упущенный материал и лишний раз похвалить его, пусть даже за маленькие, успехи.

Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Если ребенок страдает игровой зависимостью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. 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, а в некоторых случаях агрессию. Лучше найти способ ненавязчиво оторвать его от этого занятия. Подумайте, что может быть интересно вашему ребенку, займитесь этим вместе с ним. Так вы сможете ненавязчиво контролировать время, проведенное за компьютером.

Не нужно резко отнимать или запрещать компьютерные игры подростку, который уже втянулся. Этим вы вызовете еще большее отстранение его от вас. Договоритесь с ним о времени, которое он может проводить за компьютером. Например, после десяти часов вечера компьютер должен быть выключен. Обязательно контролируйте этот процесс. Если подросток «заигрался», постарайтесь переключить его внимание.

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.

И самый важный совет: в любой ситуации принимайте вашего ребенка таким, какой он есть, необходимо слушать и слышать его!

Попробуйте сами продиагностировать сегодняшнее состояние вашего ребенка, воспользовавшись приведенным ниже тестом.

Тест

Определение зависимости от компьютерных игр

Внимательно читайте утверждения и тщательно обдумывайте ответ. При этом обязательно старайтесь ответить «да» или «нет». Помните, что от правильности вашего ответа зависят результаты тестирования!

За каждый ответ «да» начисляется один балл. Если сумма набранных ответов превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение ребенка компьютерными играми может перерасти в зависимость, а значит, нужно обратить на это внимание и, если это необходимо, обратиться за помощью к специалисту.

Утверждение	Ответ «да»	Ответ «нет»
Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру		
Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпрепровождением с семьей, друзьями		
Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми		
Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает оном		
Игра за компьютером — главное средство для снятия стресса у ребенка		
После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли		
В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером		
При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы		
После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула		
Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой (у взрослого с работой), но он продолжает играть		
Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием		
Ребенок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени		
Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной		
Во время компьютерной игры ребенок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры		
После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз		
Из-за компьютерной игры у ребенка появляются проблемы в семье, в отношениях с людьми, но он продолжает играть		
Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка		