

О детях и родителях

Компьютерная зависимость у подростков

Как распознать компьютерную зависимость у детей?

Компьютер и интернет в настоящее время – часть жизни практически каждого человека. Они являются незаменимыми помощниками в обучении и работе, предоставляя доступ к виртуальной сокровищнице информации со всего мира. Каждый желающий может легко и быстро совершать покупки, общаться с людьми



на расстоянии с помощью переписки, аудио и видео-связи, делиться своим видением мира, реализовывать себя и развлекаться. Поэтому неудивительно, что современный человек повсеместно окружен компьютерами и ноутбуками, а число интернет-пользователей по данным «Internet World Stats» достигает 3,2 миллиарда, при условии, что всё население Земли составляет 7,2 миллиарда человек. Однако, так ли хорош виртуальный мир?

Олдос Хаксли, знаменитый английский писатель XX века, в своих произведениях убеждал читателей в том, что человечество погубит удовольствия. К ним можно отнести пищу, секс, деньги, власть, психоактивные вещества и многие другие источники наслаждения мирового общества, в том числе интернет, который вызывает компьютерную зависимость. Одним из самых опасных удовольствий для людей здесь является отвлекающее от реального мира виртуальное пространство, где можно жить, как пожелается, быть свободным в своих действиях, быть кем угодно, с легкостью завязывать любого вида отношения и обретать власть. Очевидно, что подобный идеальный мир для некоторых людей становится предпочтительнее обыденной действительности, которая перестает его интересовать. Как следствие, между человеком и виртуальностью появляется болезненная связь – зависимость.

Причины компьютерной зависимости у подростков

Современные дети уже с малых лет для того, чтобы чувствовать себя полноценными и «современными» вынуждены осваивать гаджеты, и с каждым годом все стремительнее снижается возраст активного пользования компьютером. Подростки особенно уязвимы к влиянию внешней среды. По причине юношеского максимализма они критически выносят всяческие запреты, и простое «Нельзя, это плохо!» только разжигает интерес к подобным пристрастиям.

Во многих случаях провоцировать могут проблемы адаптации подростков к новому окружению, а также трудности в общении со сверстниками, что создает условия для формирования нарушений поведения, связанных со стремлением к трудно достигаемому психологическому и физическому комфорту. Другими словами, причинами могут быть:



- скованность,
- низкая самооценка,
- недовольство своим социальным статусом,
- ограничивающее убеждения и любые другие обстоятельства, вызывающие дискомфорт.

Так или иначе, есть угроза приобретения опыта зависимого поведения, и стремления уйти от «неприятной» реальности. Для этого они могут принимать в больших количествах, как алкоголь, так и тяжелые психотропные вещества. А также могут наблюдаться и менее безобидные формы, например, тяготение к чрезмерному употреблению сладкого или изнуряющим спортивным тренировкам. Пристрастия, как мы видим, бывают разные, но механизм формирования одинаковый. Однако в настоящий момент медицина официально не признает компьютерную зависимость заболеванием, и в Международной классификации болезней она пока отсутствует. Отсюда возникает недооценка негативных последствий данной зависимости и потеря ее значимости.

Но почему же внешне столь безобидное увлечение, как компьютерные игры, должно насторожить родителей того самого подростка? Потому что это – тревожный сигнал, говорящий о наличии серьезных трудностей. Изменение поведения, сокращение социальных связей, отдаление от семьи и друзей является и симптомом, и следствием. Важным моментом является переход от увлеченности компьютерами к зависимости. Категорические запреты на пользование компьютером родителей не будут убедительны и, скорее всего, вызовут агрессию. Дабы предотвратить развитие зависимости необходимо и родителям произвести работу над ошибками, своими, возможно, ошибками... Полезно задуматься: «А какова моя роль? Мог ли я каким-то образом спровоцировать подобное негативное поведение? Не ограничиваю ли я свободу своего ребенка?». Ведь компьютерная зависимость обычно является симптомом таких скрытых проблем, как: гиперопека, конфликты, зависимости родителей и т.д.

Наблюдая различные признаки необычного поведения подростка, следует в дружественной манере попробовать настроить диалог с ребенком. Он должен чувствовать заботу и уважение. Не следует принижать значимость его интересов, возможно даже попросить показать или рассказать сюжет игр.

На этапе простого увлечения еще можно предотвратить дальнейшую изоляцию от реальности. Компьютерная зависимость прослеживается тогда, когда подросток готов постоянно проводить время за компьютером, в перерывах он грезит о своем скором возвращении в виртуальность, ощущая при этом раздражение и злость.

Лечение компьютерной зависимости

Киберпространство становится жизненно необходимой потребностью. Если же есть серьезные проблемы в общении, агрессия или наоборот, сильная апатия, то следует обратиться к психологу. Это может предотвратить развитие дальнейших психологических проблем ребенка. Но, опять же, специалист сможет оказать помощь только при желании самого подростка, метод кнута здесь не работает. Необходимо восстановить систему ценностей зависимого, объяснить разницу между реальным и виртуальным миром и вселить уверенность в том, что реальный мир сможет его принять таким, какой он есть.

Постепенно необходимо сокращать времяпрепровождение за компьютером, «сместить» внимание на реальную деятельность. Это может быть: спорт, хобби и т.д. Задача психолога – диагностировать личностные и поведенческие проблемы компьютерно-зависимого подростка еще до того, как это перерастет в психические и соматические отклонения, такие как тревожный и астенический синдромы, симптоматика которых выражается в состоянии повышенной утомляемости, раздражительности и неустойчивого настроения. Все это сочетается с вегетативными симптомами и нарушением сна с одной стороны, и с другой - недовольством окружающими, раздражительностью и вспыльчивостью, временами приводящими к вспышкам агрессии.

Материал взят с сайта <https://psycho-mir.ru>