

## Компьютерная зависимость у подростка: как распознать и предупредить?

Информационные технологии стали неотъемлемой частью нашей жизни. Это для нас, взрослого поколения, они называются новейшими технологиями. А для наших детей это нормальная составляющая нашей жизни. И это здорово! Это сильно упростило нашу жизнь в целом, существенно расширило наши возможности, в том числе и обучения.

Однако, не все изменения нашей жизни, привнесенные информационными технологиями, носят позитивный характер. Попробуем разобраться с тем, что является нормой увлеченности компьютером, а что уже признаками зависимости. Как диагностировать компьютерную зависимость? Как ее предупредить? И какие меры предпринять, если негативные признаки уже есть.

### *Что такое компьютерная зависимость.*

Под общим термином «компьютерная зависимость», мы обычно понимаем такие виды зависимости, как:

- сетеголизм (зависимость от Интернета, и в частности от социальных сетей);
- киберрадиация (зависимость от компьютерных игр).

По сути, компьютерная зависимость - это специфический вид (внимание!) эмоциональной зависимости. Эмоциональная зависимость обычно связана с конкретными людьми. В компьютерной зависимости способом общения с людьми является компьютер. Он становится основным проводником, посредником между человеком и внешним миром, основным источником общения. Поэтому компьютерной зависимости может быть подвержен любой человек, так как для нас, как социальных существ, общение является необходимым условием полноценной жизни. А для подростков общение – один из ведущих видов деятельности, выступающий основным источником развития личности.

Возникает вопрос: разве это плохо, что с помощью компьютера человек получил возможность быстро находить и передавать любую информацию? Что появилось больше возможностей для взаимодействия и эмоционального контакта с людьми, находящимися в разных уголках мира? Что человек может включиться практически в любую деятельность независимо от своих интеллектуальных или физических возможностей?

Все это хорошо. Вопрос лишь в объеме такого рода общения в жизни человека и в том, есть ли у него другие способы удовлетворения своих потребностей и самореализации.

Если в жизни человека существуют проблемы с реальным общением, то компьютер дает ему возможность заменить его на виртуальное.

Таким образом, сегодня человек имеет возможность компенсировать с помощью компьютера недостаток любой составляющей общения.

Основная проблема в том, что это псевдообщение.

Вспомним пирамиду потребностей А.Маслоу. Компьютер в состоянии удовлетворить все потребности, кроме таких потребностей, как потребность в независимости и самостоятельности в принятии решений, и потребность в удовольствии.

Если у человека нет возможности удовлетворять свои потребности другими способами, кроме как с помощью компьютера, тогда у него появляются предпосылки для формирования зависимости.

Каким путем ребенок приходит к зависимости и можно ли ее обойти?

*Формирование зависимости проходит несколько стадий.*

1. *Интерес.* У взрослых это есть, они что-то постоянно там делают. Мне тоже интересно.
2. *Увлеченность.* Сколько тут всего интересного! Мне нравится. Я с удовольствием провожу время с компьютером.
3. *Зависимость.* Только в Интернете я могу это сделать, я могу себя чувствовать, я могу быть таким.
4. *Привязанность* (стадия угасания). Да, хорошо, что у меня есть компьютер. Без него мне будет неудобно, некомфортно.

При нормальной ситуации развития застrevания на стадии привязанности не происходит, она является временным и ситуативным этапом в жизни ребенка и, довольно быстро подросток переключается на другие сферы своей жизни, где компьютер - важная, но всего лишь одна из многих.

Но так происходит не всегда. И тогда подросток останавливается на стадии зависимости. Это можно понять по ряду признаков.

*Признаки компьютерной зависимости*

- Повышение эмоциональности, возбуждение при виде компьютера.
- Раздражительность, снижение тонуса при отсутствии компьютера.
- Шантаж, конфликты в ответ на запрет компьютера.
- Предпочтение компьютера другим видам досуга, общению.
- Снижение успеваемости.
- Отказ от выполнения домашних обязанностей.
- Нарушение сна, ухудшение самочувствия.
- Злоупотребление кофе, энергетиками.
- Пренебрежение личной гигиеной.

- Еда за компьютером или забывание о еде.

Если вы наблюдали два – три признака, то вряд ли стоит беспокоиться. А вот если признаков больше и проявляются они регулярно, стоит обратить на это внимание.

#### *Что делать?*

Если признаки компьютерной зависимости налицо, важно сделать три шага:

1. Провести анализ игр, интернет – ресурсов, которые увлекают ребенка. Сыграть в них хотя бы раз. (Что это? Какие потребности это удовлетворяет?)
2. Провести анализ своей семейной ситуации. (Что заставляет ребенка испытывать трудности в удовлетворении этих потребностей? Какие у ребенка были интересы в более раннем возрасте?)
3. Сделать шаг навстречу ребенку. (Помочь организовать досуг, наладить взаимоотношения со сверстниками, наладить контакт в семье.)

Подготовила:       Любашенко       И.А.,       педагог-психолог  
Похвистневского РЦ по материалам методического журнала  
«Школьный психолог», март 2014 г.