

Поколение гаджетов.

Компьютерная зависимость у подростка: как распознать и как предупредить?

Если у человека есть какая-то неудовлетворенная потребность, то он ищет способы ее удовлетворения.

Пример. В реальности у подростка существует неудовлетворенная потребность, скажем, в привязанности. Ему трудно устанавливать контакт и завязывать отношения. Или не удовлетворяется потребность в защищенности: в семье не все благополучно и стабильно.

Чаще, в норме, одну и ту же потребность человек удовлетворяет разными способами. Но если у него нет возможности удовлетворить свою потребность другими способами и компьютер становится единственной возможностью для этого, тогда и появляются предпосылки для формирования зависимости. А дальше зависимость формируется **по следующему алгоритму:**

1-й шаг. Компьютер — основной способ удовлетворения какой-то потребности.

2-й шаг. Компьютер — основной или даже единственный способ удовлетворения большинства жизненных потребностей.

3-й шаг. Компьютер сам становится потребностью, более приоритетной, чем базовые потребности.

С появлением компьютера в жизни ребенка он проходит **несколько стадий формирования отношения** к нему:

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 так чувствовать, я могу быть таким.

4. **Привязанность** (стадия угасания). Да, хорошо, что у меня есть компьютер. Без него мне будет неудобно, некомфортно, но есть еще и другие, не менее интересные вещи.

При нормальной ситуации развития 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.

- Повышение эмоциональности, возбуждении 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.
- Проведение ночи за компьютером.
- Злоупотребление кофе, энергетиками.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Еда за компьютером или забывание о еде.

Если вы наблюдаете два-три признака и их характер ситуативный, то вряд ли стоит беспокоиться. Кто из нас не вспомнит, что хотя бы раз в жизни просидел всю ночь или ее большую часть за компьютером, и не из-за того, что нужно было сделать неотложную работу.

А вот если признаков больше и проявляются они регулярно, стоит обратить на это внимание. И в особенности, если подросток пренебрегает базовыми потребностями (еда, сон, состояние здоровья, внешний вид).

Если признаки компьютерной зависимости налицо, важно в первую очередь сделать **три основных 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.)

Родительский характер общения со своим ребенком нередко становится одной из причин формирования у него компьютерной зависимости. Поэтому, чтобы предупредить ее, родителям надо обратить внимание, КАК они общаются со своим ребенком. Позволяет ли это общение удовлетворять его потребности? Увы, иногда мы общаемся со своим ребенком так:

Негативные ярлыки, оценки	«У тебя не получится», «Ты бездарь»
Ирония, язвительность	«Ну, ты же самый умный»
Приказы-угрозы	«Быстро замолчи!», «Выключи сейчас же!»
Успокоение отрицанием проблем	«Да брось ты!», «Ничего страшного!»
Соревнование–сравнение	«Мне бы твои проблемы»
Непрошеные советы	«Вместо того чтобы... иди лучше делом займись!»
Глобальные обобщения	«Вечно ты все забываешь!», «Ты никогда меня не слушаешь!»
Вопросы, на которые невозможно ответить	«Ты что, издеваешься?», «Ты это специально?»

Предлагаем попробовать вот так:

- вместо: «**Встань из-за компьютера!**» сказать:
«Привет, что интересного было? Что нового?»
- вместо: «**Займись делом!**» сказать: **«Слушай, я так соскучился (- лась)! Давай что-нибудь придумаем вместе!»**

Материалы взяты из методического журнала «Школьный психолог».

Педагог – психолог Овсянникова И.В.