

Тематическая консультация для родителей «КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: РЕАЛЬНАЯ И ВИРТУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА»

Одним из высочайших достижений и одной из серьезнейших проблем 21 века является повсеместная компьютеризация современного общества, всех его



сфер жизнедеятельности. Появление и использование новых компьютерных технологий повлекло за собой появление нового типа зависимости, определяемого как компьютерная или игровая зависимость, интернет-зависимость. Причем данная зависимость наблюдается у подростков и даже младших школьников. И, конечно же, задача родителей – предотвратить появление компьютерной зависимости у своего ребенка.

Выделяют несколько основных причин возникновения компьютерной зависимости у младших школьников (7—10 лет) и подростков.

1. *Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье.* Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его, не поддерживают. Если стиль воспитания в семье построен на давлении и указаниях, то, как правило, у подростка может формироваться низкая самооценка, отсутствие цели, зависимость от мнения окружающих. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

2. *Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.* Например, жил-был 13-летний подросток. Ничем особо не увлекался, читать не любил, гулять тоже не очень, по дому помогать особо не стремился, да к учёбе мало рвения проявлял — так, телевизор бы ему всё смотреть да «в потолок плевать». И вот, появляется у этого юного лентяя компьютер! Подросток понимает, что можно сидя дома, не утруждая себя излишним напряжением, стать крутым бандитом (в игре), найти себе собеседника, с которым в любой момент не трудно прекратить общаться,

достать (скачать) реферат, ради которого раньше пришлось бы идти в библиотеку. Столь радужная перспектива «пригвождает» ребёнка к экрану монитора. Опять же не факт, что обязательно возникнет компьютерная зависимость, но... предпосылка весомая.

Кроме того, *слабый родительский контроль над личным временем сына или дочери, неумение организовать их досуг* также приводят к тому, что ребенок проводить очень много времени у компьютера.

3. *Отсутствие навыков самоконтроля у ребенка.* Став взрослым, такой человек не умеет управлять своими эмоциями, желаниями, видеть перспективу, просчитывать ситуацию. Взрослые не помогают ему развить волю, не приучают к труду. У ребенка нет потребности трудиться ради близких, проявлять любовь и заботу о них.

4. *Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.* Допустим, ребёнок (подросток) слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, или у ребёнка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность. А тут - бурная переписка (более 20 сообщений в день), которая втягивает в зависимость, время летит незаметно, да и виртуальные друзья быстро появляются.

5. *Общая неудачливость ребёнка.* Эта причина схожа с предыдущей. Например, ребёнок и в школе учиться не важно, и в компании ребят не заводит, и с родителями отношения не блестящие. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он — главный герой, он на вершине успеха, он — победитель, властитель, первый разрушитель (или создатель). В Сети такой ребёнок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация.

Факторы, определяющие зависимость подростков от компьютерных игр

1. Немаловажную роль играет *фактор компенсации* общения. Подросток находит в компьютерной игре то, чего нет в реальном мире, чего не существует в обычной жизни. Здесь образы ничем не отличаются от «настоящих» образов внешнего мира. Сфера деятельности подростка расширяется. Он начинает по-новому оценивать себя, свои возможности. У него появляется чувство могущества, возможность преодолеть все препятствия, ощущение окрылённости. Компьютерная игра удобна тем, что в ней легко

можно исправить ошибки, начать все заново.

2. Подростка захватывает другая реальность, которая называется *виртуальной*. Особенностью виртуальной реальности является то, что она позволяет видеть объекты, существующие в определённой реальности, в сфере другой реальности. Для виртуальности обязательным условием является жизнеспособность, активность, наличие потенциала развития.

3. Подростка привлекают яркие, *красочные сюжеты*. Он может видеть явственно образы предметов, явлений, с которыми раньше не встречался, что не может быть материализовано. Компьютер является очень удобным средством демонстрации сложных образов, содержащих не только зрительные компоненты, но и звуковые, речевые, двигательные и т.д.

4. Многие психологи отмечают тот факт, что подросток *теряет чувство реальности в игре*. Компьютер, благодаря набору цветовых гамм, форм изображений может легко «определить» образы психической виртуальной реальности. Но психического развития жёсткость, предзаданность форм изображения, определённая негибкость трансформации этих форм при превышении некоторого времени взаимодействия с компьютером может иметь негативный эффект. А компьютерные игры являются потенциальными выразителями виртуального пространства образов.

5. Возможности моделирования в реальном времени, реализуемые на современных компьютерных платформах, усиливают эффект равноподобия. В компьютерных играх можно по желанию *менять свой пол, возраст, внешние характеристики и т.д.*

6. *Смерть* в компьютерных играх — это лишь переход на другой уровень жизни, или преобразование в другое существо - представляется как очередной переход через границы бесконечно существующих миров.

7. *Уход от реальности* в мир компьютерных игр так же связан с жизненными проблемами. Подросток перестаёт ценить реальный мир как основу жизнедеятельности, происходит переоценка ценностей, а, следовательно, и формирование нового мышления. Реальный мир и информация из него являются только фоновыми. Идёт различение прежде единого. Феномен удвоения реальности телесности означает, что возникла виртуальная реальность телесности. Феномен удвоения реальности сознания означает, что возникла виртуальная реальность сознания или просто сознание, понимаемое в виртуальном смысле. Феномен удвоения реальности воли означает, что возникла виртуальная реальность воли.

8. Подростку нравится действовать. Происходит взаимодействие его с виртуальным миром, причём уже не в одностороннем порядке. Подросток получает мир грёз. *Осуществляются все его фантазии* и энергия. Он — творец.

А это желанная игрушка подростка.

9. Зрительная система лишь предоставляет человеку *сенсорные стимулы*, а человек сам строит из них образы, дающие восприятие этих объектов, следовательно, образ объективного мира является виртуальным.

10. Чем дольше подросток находится на этом этапе, тем лучше просматриваются черты его виртуального «лица», складывается характер, всё более чётко просматривается виртуальная копия подростка. Виртуальность помогает творить чудеса. Подросток может *манипулировать* ею по своему усмотрению. Но несмотря на то, что виртуальность так податлива и гибка, она имеет свой внутренний скелет.

11. Причиной ухода подростка в мир компьютерных игр может быть *травма* в реальном мире. Чаще всего это смерть, потеря кого-то и т.д. Ребенок может не принимать окружающую действительность и избегать ее, либо окружающие могут не принимать ребенка в «свой круг».

12. Жёсткость законов выше в реальности, т.е. для большинства людей это единственный мир, в котором они могут жить. А в игре всё по правилам. В игре нельзя умереть насовсем. Отношения в виртуальной компьютерной игре складываются условные. Действия в игре подростка не могут причинить вред. Здесь *есть возможность стать бессмертным*. И это притягивает подростков.

13. Порой подростку необходим *простор действий*, который не может дать реальный мир. Их привлекает всё яркое, красочное.

14. Если подростку трудно в реальном мире, то он обязательно будет искать другую реальность, в которой *сможет реализовать себя полностью*.

Факты, которые должны насторожить родителей,

или Как определить «приход» компьютерной зависимости

1. Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении от игры на компьютере, демонстрирует острый эмоциональный протест.

2. Забывает о домашних делах и приготовлении уроков, забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось).

3. У него сбивается режим дня, режим питания и сна, он начал проводить ночи за компьютером.

4. Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками.

5. Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.

6. Подросток ощущает эмоциональный подъем во время игры, проявляет жгучее нетерпение относительно своего возвращения к ней.

7. Как только возвращается домой, сразу направляется к компьютеру.
8. Начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть.
9. Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр.
10. Он находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался.
11. Шантажирует, угрожает, если ему запрещают сидеть за компьютером.

Профилактика компьютерной зависимости, или Первая помощь родителей своему «компьютерозависимому» ребенку

Неуверенность и отсутствие возможности самоутверждения, самопроявления, творчества нередко становится причиной компьютерной зависимости у детей и подростков. Постоянная занятость родителей, неумение или отсутствие возможности минимального ежедневного общения со своим ребенком усугубляет проблему постоянного пребывания последнего за компьютером. Худшее, что может предпринять родитель, заметивший признаки зависимости у своего ребенка, — это начать его критиковать, ругать и применять жесткие ограничения в его жизнедеятельности как способ наказания за постоянное использование компьютера. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.

«Скорая помощь» в таких ситуациях — отложить домашние и прочие дела и в срочном порядке поговорить с ребенком не о компьютере, а о его жизни, интересах и т.д. Взрослый должен с этого дня постоянно предпринимать попытки *построить диалог с ребенком (а не вести монологи-наравоучения)*, чтобы выяснить причину «ухода в компьютер».

Самая распространенная ошибка, которую совершают взрослые по отношению к компьютерным поклонникам, — это запрет. Запрещая ребенку или человеку играть в компьютерные игры, мы заставляем его обороняться, и в окружающем мире он видит врагов. Кроме того, родителям подростков следует помнить о том, что, запрещая компьютерные игры и Интернет, можно оттолкнуть человека от себя навсегда. Доверие потерять легко, а вернуть его иногда бывает невозможно. Поэтому, необходимо набраться терпения и взаимопонимания и верить в лучшее.

Если ребенок страдает компьютерной (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 и в некоторых случаях агрессию.

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*.

Первые и основные шаги родителей: поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

Что делать нельзя: наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома.

Литература:

Компьютерная зависимость: виртуальная и реальная жизнь современных подростков/ авт-сост. Е.А. Климкович. – Минск: Красико-Принт, 2011. – 96с.