



Профилактика «компьютерной зависимости» у детей.



(информация для родителей)

В общем, термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие субъекта по отношению к чему-либо (Аддикция). Существует несколько сотен различных аддикций, названия которых обычно включают предмет пристрастия: еде, сексу, видеоиграм, компьютерная аддикция, аддикция к рыбалке, азартным играм, играм на бирже, аукционам

и т.п. Зависимость по отношению к химическим веществам (токсикомания, наркомания, алкоголизм), азартным играм,. Такое многообразие связано вовсе не с тем, что существует масса явлений или субстанций, способных вызывать патологическое влечение. Источник или причина пристрастия к чему-либо находится не в окружающем мире, *а внутри человека, в его голове*. В условиях психотравмирующей ситуации или хронического стресса многие люди, естественно, не обремененные знаниями по психологии и психотерапии, склонны решать проблему путем ее полного отрицания или же ухода от нее.

Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в 80-х американские ученые. В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах. Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: Интернет-зависимость и игромания. Здесь же, кстати сказать, и о сотовых телефонах, которые так же становятся причиной возникновения аддикции?

Возможно, в широком смысле, следует говорить о "кибераддикции" - зависимости от виртуальной среды, созданной благодаря компьютерным технологиям.

В России долгое время бытовало ошибочное представление о том, что Интернет непосредственно вызывает пристрастие. Хочу подчеркнуть, что Интернет - это средство коммуникации, наравне с телевидением, радио, телеграфом, телефоном, газетами и журналами. И пристрастие возникает в голове человека и связано с его отношением к вещам или явлениям. Сами же явления здесь не причем. Интернет, как и сам компьютер - это средство коммуникации, так же как и автомобиль - средство передвижения. Несмотря на тысячи жертв транспортных аварий, еще никому не приходила в голову идея обвинять в этом транспорт и тем более запрещать этот способ передвижения. Не стоит это делать и в отношении компьютера и Интернета.



Так что же делать с нашими опасениями за физическое и психическое здоровье наших детей?

К сожалению, инструкции к компьютерным играм, как и рецензии на их содержание, не всегда соответствуют реальной начинке. Поэтому родителям самим нужно просматривать те игровые диски, которыми пользуется их ребенок. Но запреты здесь не помогут. Не секрет, что игромания – следствие психологических проблем. Иногда вся беда в том, что у «подсевшего» на компьютер виртуальный дом лучше реального. Чаще всего игровая зависимость рождается на почве каких-то неудовлетворенных потребностей.

Сложность заключается в том, чтобы провести границу между "нормальной" увлеченностью и "ненормальным" влечением.

Говоря упрощенно, склонность может быть здоровой, патологической или совмещать в себе оба эти понятия. Увлеченность, желание приобретения новых знаний, реализации творческого потенциала и самовыражения. Даже некоторые нездоровые пристрастия могут включать в себя эти положительные характеристики. Но в, по-настоящему, патологических склонностях равновесие нарушено - негативные факторы перевешивают позитивные. В результате теряется способность нормально функционировать в реальном мире.

Если ваш ребенок чрезмерно увлекся игрой, попытайтесь выяснить, что он получает за монитором: чувство собственной полноценности? Компенсацию отсутствия близости в семье? Возможность самостоятельно принимать решения? Или просто забыть? Во всем это лучше разобраться, а потом уже думать об избавлении от зависимости.

А что же вообще привлекает человека в компьютерных играх? Почему виртуальный мир становится ближе, чем реальный? Как формируется компьютерная зависимость и каковы пути освобождения от нее?

Можно выделить два основных фактора, формирующих компьютерную зависимость и делающих виртуальный мир более привлекательным, нежели реальный. Назовем их условно **уход от реальности** и **принятие роли**.



Уход от реальности – это уход человека от реальных жизненных проблем и ситуаций. Это уход в несуществующий мир, где не надо не надо ни за что отвечать, где нет проблем во взаимоотношениях с другими людьми, где все дозволено и где самые глубинные скрытые желания, даже если они порицаемы обществом и моралью, например ненависть и убийство,



могут быть выпущены наружу и реализованы. В этом мире существуют только «Я» человека и его желания.

Проживая жизнь в виртуальном пространстве, человек настолько погружается в этот вымышленный мир, что неосознанно пытается перенести законы игрового мира на реальный. Вполне закономерно, что он встречает непонимание и отпор, потому что человек не может в реальном мире делать все то, что ему дозволено в виртуальном. Так, “со временем, реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей. Один компьютерный фанат, который увлекается в основном играми типа action сказал: “Когда я встаю из-за компьютера и выхожу на улицу, мне не хватает оружия, которое есть у меня в игре. Без него я чувствую себя беззащитным, поэтому стараюсь побыстрее прийти домой и снова сесть играть.”

Подводя итог, можно сказать, что постоянный уход от реальности приводит к усилению этого стремления, к появлению устойчивой потребности бегства от реальности. Это полная аналогия с наркотиками и наркотической зависимостью: с каждой принятой дозой сила зависимости увеличивается; с каждым часом игры зависимость от нее усиливается и вскоре для человека становится невозможным обходиться без виртуального мира.

Второй фактор – **принятие роли**. Способ познания мира путем принятия на себя какой-то роли особенно ярко выражен в детском возрасте. Ребенок представляет себя в роли кого-то существующего или вымышленного персонажа. Он имитирует в своем поведении образ жизни своего героя, через это, тем самым, пытается понять мир, в котором он живет, людей которые его окружают, вырабатывая правила социального общения и нормы поведения в жизни. Кроме того, в игре он пытается воплотить тот образ жизни и поведения, который привлекает его, который раскрывает его натуру, реализует потенции или социальные установки, но не может быть им реализован на данный момент развития в силу его физиологической, психологической и социальной незрелости.

Компьютерного героя уважают, с его мнением считаются, он сильный, он - супермен, и для человека очень приятно входить в роль этого персонажа, чувствовать себя им, т.к. в реальной жизни такие ощущения испытать большинство людей не имеют возможности. Далее, чем больше человек играет, тем все больше он начинает чувствовать контраст между "им реальным" и "им виртуальным", что еще больше притягивает человека к компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни, к тому же, если последняя сера и обыденна. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки”.



Как можно заметить, в основе механизмов возникновения компьютерной зависимости лежат глубоко скрытые комплексы и нереализованные потенции. На типичном примере попытаемся проследить, как психологические проблемы влияют на формирование игрового пристрастия.

Наверное, каждый родитель, положив руку на сердце, признается себе в том, что, кто-то постоянно, а кто-то время от времени, уличает своего ребенка в том, что он что-то сделал неправильно. Обобщенно это можно сформулировать следующим образом: «Ты не на что не способен!» или «Ну что после этого от тебя ожидать?!» Что греха таить! Подобные ситуации происходят ежедневно в большинстве наших семей. При таком подходе к воспитанию, у ребенка постепенно вырабатывается внутренняя установка: «Я не на что не годен». Ему становится не интересно как-то проявляться, т.к. он заранее знает, что, чтобы он не сделал, даже если все сделано правильно с учетом его возрастных способностей и возможностей, то он все равно услышит упрек. Постоянные упреки влекут за собой разочарование и неудовлетворенность. В очередной раз ощущать подобные разрушительные для личности чувства ему не хочется. Он закрывается и занимает позицию – «а мне все равно». Его жизнь становится бездеятельной, лишенной творческого начала, т.к. его внутренняя установка говорит о том, что за каждое проявление себя последует наказание, а для того чтобы этого не было, лучше «не высовываться». В то же время, у каждого человека есть потребность в собственном проявлении. Внутренняя установка – «я не на что не годен» перекрывает нормальную реализацию себя, рождая комплекс собственной неполноценности и ущербности.

Ребенок растет. Наступает время полового созревания и вместе с ним старый комплекс в виде: «А вдруг у меня ничего не получится? А вдруг меня будут ругать или надо мной будут смеяться?» Подобные мысли сразу же “зажимают” человека. Он не дает сам себе совершать поступки, в которых он мог бы проявиться. Но человек не может постоянно находиться в “зажатом” состоянии. Ему нужна “отдушина”. Начинается неосознанный поиск психологической компенсации.

Компьютерные игры дают прекрасную возможность для этого. Однажды сыграв в какую-то игру и достигнув какого-то результата, человек получает удовлетворение, как от “реализации” своих способностей, так и от осознания того, что он – не никчемность, он на что-то годен. Это, во-первых. Во-вторых, даже если бы он и проиграл в игре, то всегда есть возможность переиграть и за поражение тебя никто не упрекнет, т.е. при такой “реализации” своих желаний и допуская ошибок, комплекс не проявляется. И в третьих, т.к. компьютерные игры очень популярны, то есть возможность пообщаться с такими же игроками, рассказать о своих достижениях и получить, если не восхищение, то признание. Человек находит среду, в которой он чувствует себя значимым. Появляется свой отделенный мир, в котором личность формируется



на основе виртуальных побед и достижений. У человека создаются *ложные* представления о самом себе и своих способностях. С этими представлениями он пытается жить в реальном мире, который тут же разрушает их. Оказывается, в обычном мире ценности компьютерного игрока расходятся с общечеловеческими ценностями, а то и прямо противоречат им. Притязания на противоположный пол, подчас смешны, а проявления неадекватны, т.к. живого опыта общения с девушками практически нет. Такие качества, ценящиеся в обществе, как чуткость и душевность, находятся в “замороженном” состоянии. Наступает разочарование. Вновь всплывают старые комплексы. И что самое страшное для такого человека – разрушается его псевдоличность. А это значит снова ощущать себя ущербным и неполноценным. Чтобы заглушить это чувство, как-то “укрепить” себя, человек снова бросается в виртуальный мир (уход от реальности), где он значим, одобряем (принятие роли) и где он может компенсировать свои неудачи и разочарования в жизни.

Где же выход из этого порочного круга?

Наверное, первое, что должно произойти – принятие и осознание игроком, того факта, что жизнь, которую он ведет, по крайней мере, неестественна и абсурдна. Что он много себя лишает и многое теряет в жизни. Далее еще должно произойти несколько шагов избавления и в каких-то случаях возможно даже не без помощи психолога или психотерапевта.

Нельзя сказать, что освобождение происходит за короткий период. На это требуется время, которое зависит и от самого человека, и от степени его “погруженности” в виртуальный мир, и от глубины проблем, его туда загнавших. Если зависимость уже сформирована, проблему надо решать всеми возможными и доступными средствами. Целенаправленные усилия безусловно принесут желаемые результаты.

Сегодня же мы говорим скорее о **профилактике** такого рода зависимостей.

Существует ли гармоничная форма сосуществования компьютера и ребенка? Как бороться с «зарождающейся» компьютерной зависимостью?

На эти вопросы коротко не ответишь. Для ребенка Вселенная — его семья, его родители. И если ребенок становится зависимым от компьютера, проводит дни и ночи за электронными играми или в Интернете, перестает нормально учиться, общаться со сверстниками — это не повод для введения паролей, установки защит или выкидывания компьютера на помойку. Это сигнал для того, чтобы задуматься о благополучии в собственной семье. И понятие «благополучие», как вы можете догадаться, в данном случае никак не связано с материальным достатком. Ребенку должно быть место в семье. А оно там будет, если маме с папой друг с другом не тесно. На мой взгляд, компьютерная зависимость ребенка — это следствие дисгармонии в семье.



Искусственные ограничения не дают никакого положительного эффекта. Ребенку расти и жить в том мире, который мы имеем, с тем телевидением, которое у нас есть, с тем компьютерным бумом, который мы наблюдаем. Оградить ребенка от этих явлений означает вызвать его неадекватную реакцию, когда он все-таки столкнется с этими проявлениями современного мира. Другое дело, что нужно отдавать себе отчет: если папа предпочитает общению с мамой сидение перед дисплеем компьютера, если маме легче погрузиться в переживания мыльной оперы, нежели поговорить с сыном или дочерью, то ожидать от ребенка другой реакции на компьютер и телевизор, по крайней мере, наивно. Беда не в том, что в нашей жизни есть электронные средства информации и коммуникации. Беда в том, что нам самим, взрослым, удобнее заменить ими непосредственное общение.

Рецепт от любой деструктивной зависимости

(будь то компьютер, телевизор, алкоголь или наркотик) —

полноценное и гармоничное общение всех членов семьи.

А семейная гармония это не Божья благодать, а результат кропотливого труда, терпения и огромного желания растить детей в мире и благополучии.





Как не допустить зависимость от компьютера?

- ✓ Обеспечьте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы).
- ✓ Приобщайте к домашним обязанностям с раннего возраста.
- ✓ Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него событий: радостей и огорчений, проблем и достижений.
- ✓ Расширяйте кругозор ребенка любыми доступными средствами: рассказами, чтением, поездками, экскурсиями и пр.
- ✓ Обязательно поощряйте любые его успехи в «реальной жизни» - в учебе в творчестве, в спорте...
- ✓ Познакомьте ребенка с временными нормами работы за компьютером.
- ✓ Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
- ✓ Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Выработайте вместе с ребенком запрет на вхождение определенной информации.
- ✓ Используйте компьютер в познавательных и образовательных целях.
- ✓ Сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно).





Что делать если вы считаете, что зависимость уже есть?

- ✓ Не идите путем насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение его от источника удовольствия может привести к кардинальным поступкам (самоубийству, его попыткам, уходу из дома и пр.).
- ✓ Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
- ✓ Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.
- ✓ Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
- ✓ Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребенку выдерживать новые временные рамки.
- ✓ В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите этим путем до установления нормы.
- ✓ Если ребенок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала — к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.
- ✓ Если психолог порекомендует обратиться к психиатру, значит, зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребенка, частично изменив его сознание.
- ✓ Ищите психолога, имеющего опыт решения проблем компьютерной зависимости.