

## Окно в виртуальный мир - шаг к свободе или пропасти!

Газета для родителей № 29  
январь 2018 год

**Компьютерная зависимость** - вредная для здоровья чрезмерная увлеченность компьютером. Для зависимого подростка она не выглядит как проблема, он не хочет от нее избавляться. А родители при этом часто либо не обращают внимания, либо просто не знают, как помочь подростку справиться с компьютерной зависимостью.

### **Почему возникает зависимость?**

Информационные технологии начали стремительно развиваться и входить в жизнь простых людей. Сегодня компьютер есть практически у каждого человека дома и без преувеличения является предметом первой необходимости, без него уже не обойтись.

Однако есть большая разница между использованием компьютера «по делу» и посвящением ему **всего** своего свободного времени в **ущерб** реальной жизни. Второй вариант случается с зависимыми от компьютера, планшета и прочих гаджетов людьми.

Компьютерная зависимость **подростка** намного опаснее, чем зависимость взрослого человека. Подросток - еще незрелая личность. Он еще ребенок, хотя и зрелый физически. Его психика неустойчива, а личность переживает, пожалуй, самый сложный кризис развития. Виртуальная реальность для него становится **альтернативой жизни**, иллюзией, которая полностью «затягивает».

Подростку важно самоутвердиться в среде сверстников и найти свою индивидуальность. Чтобы сделать это, нужно **общаться и заводить отношения**.

**Общение и принадлежность к группе** - две главные потребности подростка. Поэтому компьютерная зависимость у них формируется так легко, быстро и надолго. Ведь общаться в Интернете просто! Онлайн-игры и соцсети создают иллюзию реального общения и реальной жизни. Но, тем не менее, остаются нереальными.



Нельзя не сказать о том, что подростковый период - период полового созревания. Многие подростки по понятным причинам «зависают» на порносайтах.

Подросткам, у которых есть проблемы с общением и идентификацией в реальном мире, намного проще и безопаснее «жить в компьютере». Именно неуверенные в себе, одинокие, имеющие конфликты с родителями, сверстниками, учителями, испытывающие недостаток социальной поддержки, чувствующие себя нелюбимыми, ненужными и имеющие иные проблемы психологического плана дети становятся заложниками зависимости от компьютера.

### **Признаки компьютерной зависимости у подростка**

**Компьютерная зависимость** - это вариант бегства от реальности и от жизненных проблем. Эта такая же зависимость, как и любая другая. В медицине она относится к разряду **поведенческих аддикций** (зависимостей) и признается болезнью.

**У подростка зависимость от компьютера**, если он:

- ежедневно проводит за ним слишком много или все свое свободное время, не замечая его хода;
- теряет интерес к подвижным играм, спорту, хобби, живому общению со сверстниками и родителями;
- у него ухудшается успеваемость в школе (не делает уроки, невнимателен, равнодушен к учебе, так как только и мечтает о любимой игре или соцсети);
- ухудшилось здоровье (наблюдаются сухость и краснота глаз, снижение зрения, сколиоз, боль в запястьях, головные боли и так далее);
- ухудшились взаимоотношения в школе, с друзьями (кроме тех, что зависимы от того же, что и он) и в семье, так как ребенок теряет навыки общения вживую;
- каждый раз его приходится «отрывать» от компьютера, при этом он раздражается, злится, ведет себя агрессивно;
- в реальной жизни становится более замкнутым, зажатым, нерешительным, конфликтным, агрессивным; в момент, когда подросток оказывается возле компьютера, он испытывает огромную радость и эйфорию.



Получается замкнутый круг: ребенок бежит от проблем в Интернет, но чем больше он «живет» там, тем более его проблемы усугубляются и возрастают в количестве.

### **Как помочь подростку справиться с компьютерной зависимостью: 3 простых шага**

Компьютер для ребенка источник удовольствия и средство удовлетворения потребностей, которые не получается удовлетворить в реальности.

Следовательно, что должны сделать родители:

1. Разобраться чего конкретно не хватает их взрослому чаду. Провести доверительную беседу.

Если между подростком и родителями нет доверия, сначала придется решить эту проблему.

Не нужно догадываться чего недостает сыну или дочери, обязательно нужно спросить об этом! Хотя внимательные, наблюдающие, анализирующие поведение ребенка родители и без того поймут чего не хватает по тем реакциям, которые выдает ребенок, погружаясь в компьютер.

Во время беседы задавать вопросы следует мягко, но серьезно, до тех пор, пока не станет ясна суть. В итоге должно быть озвучено чувство или потребность, которые желанны ребенком.

**Например:**

- Почему ты так много играешь в эту игру?

- Она мне нравится!

- Чем она тебе нравится?

- В нее все играют! Там можно собраться в команду и разбить врагов!

- Тебе нравится играть в команде?

- Да.

- Тебе нравится побеждать?

- Да.

Найдена потребность в причастности к сплоченному коллективу, команде, в достижении личного успеха, в чувстве азарта, риска, радости победы.

2. Подсказать подростку, где и как в реальности можно получить то же самое что он находит в играх или соцсетях. Привести примеры и доказательства, почему альтернативные «живые» занятия лучше.



Для приведенного выше примера альтернатива – спорт, в котором есть командные соревнования. Помочь подростку сделать первый шаг в направлении реализации себя в реальности и закрепить первый успех как доказательство того, что жизнь лучше иллюзий.

Существует и такая точка зрения, что от зависимости нельзя избавиться. Но ее всегда можно заменить другой, полезной и позитивной.

Вряд ли ребенок сразу откажется от своей любимой, но вредной привычки, даже если увлечется полезным альтернативным занятием.

**Поэтому родителям пригодятся такие дополнительные рекомендации:**

1. Больше общаться с подростком в позитивном ключе, проводить свободное время вместе с ним, занимаясь каким-то полезным делом или отдыхая.

2. Рассказывать и показывать, чем можно увлекаться и как можно проводить время не за компьютером и вне стен дома. Развивать любовь к жизни.

3. Помогать искать ответы на такие волнующие подростка вопросы как «Кто я?», «Зачем я живу?», «На кого идти учиться? Кем я хочу работать?», «Как общаться с противоположным полом?», «В чем смысл жизни?» и так далее.

4. Если у ребенка наблюдаются и другие проблемы психологического, социального плана или есть трудности с обучением или иные связанные со школой проблемы – решить их самостоятельно или с привлечением третьих лиц.



5. Контролировать время, проводимое подростком за компьютером и прочими гаджетами. Замечать, что делает ребенок в это время: собирает информацию для учебы или играет в игрушку?

6. Самим не впадать в зависимость от компьютера, если она уже есть – избавиться, иначе все старания будут напрасны. Ребенок копирует поведение взрослых. Наставления и просьбы менее значимы, чем поступки.

**Ж.И.Левкович**

педагог-психолог