

Увлечение или диагноз?

Зависимость от компьютера.

Осуществляя психологическое сопровождение детей и взрослых, мы заметили, что почти все причины существующих проблем лежат в области зависимых состояний: нежелание учиться — зависимость от лени, инфантилизм — зависимость от доминантной мамы, а об алкоголизации, никотиномании, компьютерной зависимости и говорить нечего — здесь все ясно. Проблемы эмоционального состояния связаны с метеозависимостью, зависимостью от мужа, от негативных мыслей, поступков. Рано пробужденная чувственность приводит к сексуальной зависимости, которая также несет в себе энергию разрушения. Современному человеку все менее свойственно здоровое чувство внутренней свободы. Свободы, которую контролирует совесть и которая неизбежно сопряжена с ответственностью.

СТЕПЕНИ ЗАВИСИМОСТИ

В ходе сопровождения были выведены степени компьютерной зависимости:

1-я степень — **увлеченность на стадии освоения**. Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период застревание за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем-то более интересным. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую степень.

2-я степень — **состояние возможной зависимости**. Данному состоянию свойственны сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более трех часов в день, изменения в учебной мотивации в сторону снижения, падение успеваемости (не всегда ощущается сразу), повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия мешающие игре, любимая тема общения — компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушения сна и пр.

3-я степень — **выраженная зависимость**. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальное! может уйти из дома, много времени проводить в игровых клубах или у друзей. Может стать неряшливы в одежде, безразличным ко всему, что не касается увлечения. Могут появиться пропуски уроков, обязательно — снижение успеваемости. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянное рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильно

замена друзей компьютером — полная. На данной стадии есть опасность перехода в 4-ю стадию, если клиент не получает помощи в течение длительного времени так как пребывание за компьютером у консультируемого данной степени зависимости доходит до 16-18 часов в сутки.

4-я степень — **клиническая зависимость**. На данной стадии зависимости клиенту необходима помощь психиатра, психолог выполняет функцию диспетчера. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоционально (заторможенность или импульсивность, истеричное резкая смена эмоций с их крайним проявлением), отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля, слышание голосов, команд, отсутствующий взгляд, потухший и пустой, потеря аппетита и интереса к жизни, неспособность жить обычной жизнью, необратимые изменения в мозге, необходимость в изоляции и лечении, как при шизофрении.

РЕАКЦИИ НА ПРОСЬБУ О ПОМОЩИ

Родители не всегда формулируют запрос о компьютерной зависимости, чаще всего жалуются на нежелание ребенка учиться, снижение успеваемости, изменение поведения, необщительность, грубость. Анализ ситуации выводит на нарушение психогигиенических норм взаимодействия с компьютером, в частности, нарушение временного режима пребывания за компьютером. Родителям не хватает осведомленности в вопросах психогигиены. Хотим предложить родителям простейший тест на проверку степени зависимости: к ребенку, увлеченному игрой, обращается родитель с просьбой о помощи. И для ориентировки в степени «застревания» ребенка в компьютере необходимо пройти уровни обращения:

1-й уровень — просьба формулируется просто, например: «Сынок, помоги, пожалуйста, подвинуть кресло».

Способы реагирования:

А. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере — такое поведение демонстрирует полную свободу от компьютера на момент тестирования.

Б. Ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается — такая реакция может быть при 1-й степени зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой. На начальном этапе 2-й степени зависимости также может наблюдаться подобная реакция.

В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит, игру не прерывает — такое поведение свойственно зависимости 2-3-й степени.

2-й уровень - в случае, если ребенок вел себя по схеме Б или В, необходимо через какой-то промежуток времени, например на следующий день, обратиться к

ребенку с развернутой, аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста, передвинуть кресло. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать вывод о наличии зависимости у ребенка и необходимости предоставить ему квалифицированную помощь.

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ МАЛЬЧИКАМИ И ДЕВОЧКАМИ

Среди клиентов редко встречаются девочки. Что это, случайность или закономерность? Что в девочке есть такое, что предохраняет ее от компьютерной зависимости? Чем объясняется предрасположенность мальчиков к данной зависимости, если можно говорить о предрасположенности?

Тендерная психология дает богатый материал для родителей и педагогов, но вот знакомы с ней сегодня далеко не все, поэтому приоритетность женского влияния на формирование мужских качеств продолжает существовать. Доминантная мама, доминантная учительница, а в результате этой доминантности — зависимый подросток. Схема продолжает работать, закладывая основы шаблонного реагирования на внешнее давление — реакцию уступки, так как не вырабатывается устойчивость по отношению к мнению референтной группы, самостоятельность мышления — тоже, с внутренней свободой такой ребенок тем более не знаком.

Мальчики в определенном возрасте менее успешны, не всегда и не все умеют выразить то, что чувствуют, словесная эмоциональность также далеко не всегда экспрессивна, поэтому эмоциональной поддержки и поощрения со стороны значимых взрослых таким мальчикам может не хватать. Этот дефицит рождает чувство неуверенности, снижает самооценку, падает уровень общительности, ребенок может стать более замкнутым, уйти в себя. Тогда потребность в личностной успешности начинает удовлетворяться в игре. По крайней мере, здесь никто не допускает негативной оценки, нет переживания неуспеха, сравнения не в твою пользу, и вообще можно забыться и уйти от проблем.

Девочки более включены в деятельность и домашний труд, их интересы и увлечения шире, как и эмоциональные связи. Зрелость саморегулятивных процессов опережает, как и все психическое развитие, психологическую зрелость мальчиков, что тоже позволяет им плавно переживать кризисные возрастные периоды.

К данным выводам, в частности, приводят результаты методики «Робинзон» (Абраменкова В.В. Игры и игрушки детей: пагуба или забава? // М.: Даниловский благовестник, 2001), представляющей собой игровую ситуацию, в результате которой ребенок, воображая себя на необитаемом острове с замечательными фруктовыми деревьями и добрыми зверями, может заказать себе по рации что-либо из следующего списка:

сладости, мороженое;
книги, журналы, газеты;
игры, игрушки;
радиоприемник;
телевизор;
компьютер;
видеомагнитофон с кассетами;
сверстника (друга, подругу);
маму;
папу.

Инструкция заканчивается обращением: «По рации, которая заработает **через час** после твоего приезда на остров, затем на **следующий день**, потом **через неделю**, потом только **через месяц** и в последний раз — **через год**, ты сможешь заказать из списка все, что ты хочешь, но только что-то одно. Что ты хочешь, чтобы тебе доставили на необитаемый остров через час, через день, через неделю, через месяц, через год?»

Неоднократно проводимая в разных возрастных группах методика неизменно выдает главное различие: девочки не выбирают компьютер в первую и даже во вторую очередь, тогда как у мальчиков он востребован среди первых, иногда даже раньше родителей. У девочек более популярен телевизор. Их эмоциональная природа требует соперничества.

ИЗДЕРЖКИ ВОСПИТАНИЯ И ЗАВИСИМОСТЬ

В процессе консультирования по проблеме компьютерной зависимости сложилась определенная причинно-следственная связь между издержками воспитания и наличием зависимости: авторитарный стиль, материнская доминантность, эмоциональный дефицит, педагогическая запущенность, отсутствие нравственных аспектов в воспитании, бездуховная атмосфера в семье, разобщенность членов семьи, телевизионная семья и другие причины, приводящие к уязвимости системы эмоциональной саморегуляции, низкой способности к быстрому восстановлению сил, импульсивности, непереносимости напряжения, болезненной восприимчивости, неспособности контролировать свои чувства, слабости, несамостоятельности, лени, безответственности, социальной дезадаптированности.

Соответственно, наличие таких результатов воспитания должно насторожить родителей, так как в них кроется предрасположенность к различным проблемам, в том числе и к компьютерной зависимости.

*Материал подготовлен
Педагогами-психологами
ГУО «СШ № 39 г. Гродно»
О.В. Филон
Н.В. Стефанович*