

## «Компьютерная зависимость у подростков. Что делать?»

Компьютерная зависимость у подростков – одна из серьезнейших проблем современности. Причиной этому может послужить неуверенность подростков в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать взрослеющего ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами, поняв его и разделив его интерес к компьютерным играм.

Негативные замечания и критика подростка, проводящего слишком много времени за компьютером, только усложнит проблему и отдалит ребенка от родителей.

Компьютер может оказывать и положительное влияние на умственное развитие подростков, если воспользоваться созданными специальными обучающими программами для школьников и студентов. Отрицательное воздействие – нет нормального общения между детьми и взрослыми, нечувствительность к эмоциям других людей, уход подростков в виртуальный мир, замена реальной жизни виртуальной. И прежде всего, игра дает все те эмоции, которые не всегда предоставляет ребенку жизнь. В игре они сильные, смелые, успешные.

Есть и другой важный аспект: ребенок в игре получает власть над миром, у него создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся фрагмент игры.

Это особенно захватывает подростков, которые болезненно ощущают свою неуспешность, которых привлекает возможность избавления от своих комплексов, сиюминутного получения удовольствия, представления себя в различных обликах.

В основном состояние компьютерной зависимости дезадаптирует подростков, выбивает из жизни, причем таким образом, что у него не остается других интересов, кроме игры. Она становится доминантной, поэтому можно сказать, что компьютерная зависимость – своеобразный вид наркомании. Появляется раздражительность, агрессивность, импульсивность, быстрая утомляемость, неспособность переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими, нарушается сон, пропадает желание общения с кем-либо. Общее развитие такого ребенка замедляется.

Если подросток зависим от компьютерных игр, то, как правило, он не может контролировать время, проводимое за компьютером (обещает уменьшить его, выйти из программы, но не в силах этого сделать), лжет, скрывает вид занятий, который выполнял, переоценивает роль компьютера в своей жизни. Дети и подростки ощущают депрессию и тревогу, когда что-либо или кто-либо мешает его планам «посидеть» за компьютером, часто погружен в виртуальную активность, будучи вне доступа к компьютеру, например, размышляя о том, как пройти следующий уровень игры, страдает из-за неделанных важных дел реальной жизни.

Психологи выделяют следующую классификацию компьютерных игр по степени опасности:

1. Ролевые компьютерные игры. Основная их особенность – наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина «вхождения» в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности.

2. Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя (квесты). Играющий видит себя со стороны, управляя действиями героя.

3 Стратегические игры. Они же «руководительские». В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже «бог», который руководит историческим процессом. При

этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает.

Еще более усилили подростковую компьютерную зависимость глобальные сети, где подросток играет уже не с компьютером, а с миллионами живых людей, которых он не идентифицирует за печатными текстами. Здесь нет жестких правил и законов, есть лишь неписанные нормы поведения, несоблюдение которых не влечет к ответственности.

### **Что делать родителям?**

#### **Профилактика компьютерной зависимости.**

- Установите правила использования домашнего компьютера и постарайтесь найти разумный баланс между нахождением в Интернете и физической нагрузкой вашего ребенка. И обязательно обратите внимание на себя, не слишком ли много времени вы проводите в Интернете?

- Категорически не запрещайте подростку пользоваться компьютером. Это только приведет к его озлобленности, он найдет место вне дома, где сможет поиграть. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки.

- Постарайтесь как можно больше уделять внимания подростку, проводите время вместе и разговаривайте. Проанализируйте его режим дня, введите ограничения на использование компьютера, но не запрещайте игры полностью. Обязательно объясните причину всех изменений.

- Выстраивайте отношения с подростком партнерские. Это значит, что директивный стиль взаимоотношений типа «как я сказала, так и будет», неприемлемы. Важно предоставлять информацию и факты, а выводы подросток будет делать сам.

*Региональная ресурсная служба «Семья от А до Я» Г(О)БУ Центра «Семья»*

- Разнообразьте жизнь подростка и семьи: устраивайте совместные праздники, приглашайте друзей подростка и т.д. Помогите организовать его досуг: если свободное время заполнить интересными и полезными занятиями, многие проблемы будут решены. Подростки готовы посещать любые секции за компанию с приятелем, ненавязчиво подскажите ему с кем общаться, к чьему мнению прислушиваться.

- Пытайтесь доверительно беседовать с подростком о друзьях в Интернете, о том, чем они заняты, таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни.

- Объясняйте подростку, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для

хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям. Обсудите проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск, научите его справляться с угрозой, и в спорных ситуациях в первую очередь обращаться за помощью к взрослым.

- Выслушивайте подростка всегда, особенно если он хочет поделиться чем-то сокровенным. Ни в коем случае не высказывайте категоричных суждений в его адрес вроде: «Я предупреждала тебя, что так получится!» Не отбивайте у подростка желания советоваться с вами.

- Чётко ставьте цели: чего он хотел бы добиться, какими знаниями обладать. Определяйте и оглашайте сроки реализации поставленной цели (когда я это исправлю, выучу), определяйте прикладную направленность обучения (зачем мне это надо знать, как я это применю в жизни?).

