

### **Причинами возникновения компьютерной зависимости могут стать:**

- Нарушение процессов обмена информацией. Испытывая дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников, подросток может «уйти» в другую, компьютерную реальность, где он находит и общение и много информации;

- Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром. В реальной жизни подросток может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в компьютерном мире, он великий воин, либо отважный капитан космического корабля. Он абстрагируется от проблем реального мира, в виртуальном мире он может все и он сам устанавливает правила;

- Невозможность самовыражения, как правило, связана с отсутствием у подростка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Те мечты, которые подросток не может воплотить в реальности, он легко может воплотить в виртуальном мире;

- Нарушение социальной адаптации. Отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру подростка ограничивают возможности подростка в развитии и способствуют формированию у него пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособность к взаимодействию с социальным пространством.

У подростка, по своей воле прикованному к компьютеру, начинаются проблемы с реальностью. Нарушается социальная адаптация, становится трудно находить общий язык и общие темы с родителями, сверстниками и другими людьми. Многие социально значимые вещи, такие как учеба, семья перестают заботить. Происходит негативное влияние на бытовую, учебную, социальную, семейную сферы. Так же могут возникнуть головные боли, скачки давления, резь в глазах, ломота в костях. Играя в игры, подчас жестокие, подросток начинает воспринимать жизнь как компьютерную «стрелялку» или «бродилку». Практически во всех играх есть такая функция, как восстановление героя. Таким образом, у подростка формируется убеждение, что все действия в жизни можно «откатить» назад. Это приводит к социальной дезадаптации, чувству вседозволенности, небольшой ценности как своей, так и чужой жизни. Увлеченность компьютером может привести к равнодушию к окружающему миру – ведь виртуальная реальность так разнообразна и привлекательна.

### **Интернет-зависимость не наступает мгновенно, она проходит несколько стадий:**

**1. Стадия легкой увлеченности.** После нескольких раз игры в компьютерные игры, подростку начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Подросток получает удовольствие, играя в компьютерную игру или проводя время в интернете, это доставляет ему положительные эмоции. Игра в компьютерные игры носит пока еще ситуационный, а не систематический характер. Устойчивая потребность в игре еще не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

**2. Стадия увлеченности.** Свидетельством того, что подросток перешел на вторую стадию служит возникновение потребности в игре или нахождении в интернете. Это потребность формируется, как желание уйти от реальности. Игра или общение в интернете приобретают систематический характер. Если по каким-то причинам подросток не может удовлетворить свою потребность в игре, он может предпринять достаточно активные действия для получения желаемого. Если дома не разрешают играть родители, он может, втайне от них, ходить в интернет-клуб, прогуливать уроки, что бы поиграть дома, пока нет родителей и т.п.

**3. Стадия зависимости.** На этой стадии происходят серьезные изменения в ценностной сфере личности, происходит изменение самооценки и самосознания. Эта стадия имеет две формы проявления: социализированную и индивидуализированную. При *социализированной* форме игровой зависимости, подросток поддерживает социальные контакты, предпочитая общаться с такими же игровыми фанатами. Как правило, преобладает соревновательный характер игр. Так как подросток не отрывается от социума и не полностью уходит в виртуальное пространство, можно сказать, что эта форма зависимости более легкая, нежели индивидуализированная форма. *Индивидуализированная* форма зависимости - это крайняя форма зависимости. При ней нарушаются особенности мировоззрения, разрушается взаимодействие подростка с окружающим миром. Психика начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. Эти подростки часто подолгу играют в одиночку, по многу часов, а иногда и дней, не «выходят» из интернета. Потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. Для них компьютерная игра и интернет — это своего рода наркотик. Если в течение какого-то времени они не «принимают дозу», то начинают чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, впадают в депрессию. Это образ жизни, ведущий к патологии.

**4. Стадия привязанности.** На этой стадии происходит угасание игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Подросток «держит дистанцию» с

компьютером, но полностью отказаться от психологической привязанности к компьютерным играм или интернету не может. Стадия привязанности может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Если формирование компьютерной зависимости остановится на первой или второй стадии, то тяга к игре пройдет быстрее и легче. Но если подросток прошел все три стадии, то преодолеть зависимость становится намного тяжелее. Можно предположить, что полностью зависимость не пройдет никогда. Она может угасать на время и появляться, при условии каких либо житейских трудностей, как побег от реальности в уже знакомый мир виртуального удовольствия.

#### **Что же можно посоветовать родителям, что бы предотвратить компьютерную зависимость у подростков?**

- Родителям необходимо выяснить, что побудило подростка уйти в виртуальный мир. Возможно, подростку не хватает информации и у него дефицит общения и родителям стоит больше уделять время своему ребенку. Совместное посещение музеев, отдых на природе, общение с интересными людьми все это поможет подростку стать гармоничной личностью. Чем больше граней мира родители смогут показать ребенку, тем больше возможностей у подростка реализовать себя в нем.
- Если подросток не очень успешен в учебе, лучше не говорить ему в очередной раз, что он «двоечник и ни на что не годится» (опуская при этом его самооценку), а помочь ему наверстать упущенный материал и лишний раз похвалить его, пусть даже за маленькие, успехи.
- Не нужно критиковать подростка за то, что он слишком много проводит время за компьютером, акцентируя тем самым внимание на проблеме. Лучше найти способ ненавязчиво оторвать его от этого занятия. Подумайте, что может быть интересно вашему ребенку, займитесь этим вместе с ним. Так вы сможете ненавязчиво контролировать его время.
- Договоритесь с подростком о времени, которое он может проводить за компьютером. Например, после десяти часов вечера компьютер должен быть выключен. Если подросток «заигрался», постарайтесь переключить его внимание.
- Не нужно резко отнимать или запрещать компьютерные игры подростку, который уже втянулся. Этим вы вызовете еще большее отстранение от вас подростка.
- В любой ситуации нужно принимать вашего ребенка таким, какой он есть, слушать и слышать его.

#### **РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР**

ГБУ РХ «Саяногорский реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями»

ГБУ РХ «Саяногорский реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями»



## **КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ПРЕОДОЛЕТЬ КОМПЬЮТЕРНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ**



Г. Саяногорск