

Компьютерная зависимость у подростка: как распознать и как предупредить?

ЧТО ТАКОЕ КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Во-первых, под общим термином «компьютерная зависимость», мы обычно объединяем такие виды зависимости, как:

- сетеголизм (зависимость от Интернета, и в частности от социальных сетей);
- киберрадиация (зависимость от компьютерных игр).

Во-вторых, обозначим, что такое компьютерная зависимость по сути.

Это специфический вид (внимание!) *эмоциональной зависимости*. В этом заключается определенная сложность и неоднозначность данного вида зависимости. Попробуем расшифровать: эмоциональная зависимость обычно связана с конкретными людьми. В компьютерной зависимости способом общения с людьми является компьютер. Он становится основным проводником, посредником между человеком и внешним миром, основным источником общения.

Поэтому компьютерной зависимости может быть подвержен любой человек, так как для нас, как социальных существ, общение является необходимым условием полноценной жизни. А для подростка общение — один из ведущих видов деятельности, выступающий основным источником развития личности.

Возникает вопрос: разве это плохо, что с помощью компьютера человек получил возможность быстро находить и передавать любую информацию? Что появилось больше возможностей для взаимодействия и эмоционального контакта с людьми, находящимися в разных уголках мира? Что человек может включиться практически в любую деятельность независимо от своих интеллектуальных или физических возможностей?

Конечно, все это хорошо. Вопрос лишь в объеме такого рода общения в жизни человека и в том, есть ли у него другие способы удовлетворения своих потребностей и самореализации.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Общение состоит из трех компонентов:

- коммуникация (передача информации),
- взаимодействие (интеракция)?
- перцепция (восприятие, эмпатия и прочие эмоциональные составляющие).

Если в жизни человека существуют проблемы с реальным общением, то компьютер дает ему возможность заменить его на виртуальное. Раньше компьютер хорошо справлялся с такой составляющей общения, как передача информации. С появлением компьютерных игр появилась возможность компенсировать недостаток интерактивной составляющей. Когда возникли социальные сети, компьютер заполнил и перцептивную нишу общения. Таким образом, сегодня человек имеет возможность компенсировать с помощью компьютера недостаток любой составляющей общения.

Основная проблема в том, что зачастую это — псевдообщение.

Увы, современная компьютерная индустрия научилась довольно эффективно удовлетворять и другие ключевые потребности человека. Если не считать нижний уровень базовых физиологических потребностей организма, компьютер в состоянии удовлетворить все остальные уровни: и потребность в безопасности (человек находится в комфортных условиях перед компьютером, анонимность дает иллюзию защищенности), и потребность в социальной принадлежности, сопричастности

(вступление в соцсети в группы людей со сходными взглядами, интересами создает иллюзию единения, дружбы), и потребность в уважении и признании (рейтинги, «лайки» и пр.), и потребность в самореализации (победа в играх, возможность быть творческим, эрудированным благодаря Интернету).

Кроме того, непосредственно в подростковом возрасте доминантными являются также такие потребности, как *потребность в независимости и самостоятельности в принятии решений, и потребность в удовольствии.*

Итак, если у человека есть какая-то неудовлетворенная потребность, то он ищет способы ее удовлетворения. Чаще, в норме, одну и ту же потребность человек удовлетворяет разными способами. Но если у него нет возможности удовлетворить свою потребность другими способами и компьютер становится единственной возможностью для этого, тогда и появляются предпосылки для формирования зависимости. А дальше зависимость формируется **по следующему алгоритму:**

1-й шаг. Компьютер — основной способ удовлетворения какой-то потребности.

2-й шаг. Компьютер — основной или даже единственный способ удовлетворения большинства жизненных потребностей.

3-й шаг. Компьютер сам становится потребностью, более приоритетной, чем базовые потребности.

КАКИМ ПУТЕМ РЕБЕНОК ПРИХОДИТ К ЗАВИСИМОСТИ И МОЖНО ЛИ ЕЕ ОБОЙТИ?

С появлением компьютера в жизни ребенка он проходит **несколько стадий формирования отношения** к нему:

1. **Интерес.** У взрослых это есть, они что-то постоянно там делают. Мне тоже интересно.

2. **Увлеченность.** Сколько тут всего интересного! Мне нравится. Я с удовольствием провожу время с компьютером.

3. **Зависимость.** Только в Интернете я могу это сделать, я могу себя так чувствовать, я могу быть таким.

4. **Привязанность** (стадия угасания). Да, хорошо, что у меня есть компьютер. Без него мне будет не удобно, не комфортно, но есть еще и другие, не менее интересные вещи. При нормальной ситуации развития застревания на стадии привязанности не происходит, она является временным, ситуативным этапом в жизни подростка, спровоцированным склонностью к максимализму (*«только тут и нигде больше!»*), и довольно быстро подросток переключается на другие сферы своей жизни, где компьютер — важная, но всего лишь одна из многих.

Но так происходит не всегда. И тогда подросток останавливается на стадии зависимости. Это можно понять по ряду признаков.

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Повышение эмоциональности, возбуждение при виде компьютера.
- Раздражительность, снижение тонуса при отсутствии компьютера.
- Шантаж, конфликты в ответ на запрет компьютера.
- Предпочтение компьютера другим видам досуга, общению.
- Снижение успеваемости.
- Отказ от выполнения домашних обязанностей.
- Нарушение сна, ухудшение самочувствия.
- Проведение ночи за компьютером.
- Злоупотребление кофе, энергетиками.

- Пренебрежение личной гигиеной.
- Еда за компьютером или забывание о еде.

Если вы наблюдаете два-три признака и их характер ситуативный, то вряд ли стоит беспокоиться. Кто из нас не вспомнит, что хотя бы раз в жизни просидел всю ночь или ее большую часть за компьютером, и не из-за того, что нужно было сделать неотложную работу.

А вот если признаков больше и проявляются они регулярно, стоит обратить на это внимание. И в особенности если подросток пренебрегает базовыми потребностями (еда, сон, состояние здоровья, внешний вид).

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если признаки компьютерной зависимости налицо, важно в первую очередь сделать *три основных шага*:

1. Провести анализ игр, интернет-ресурсов, которые увлекают ребенка. Сыграть в них хотя бы раз. (Что это? Какие потребности это удовлетворяет?)

2. Провести анализ своей семейной ситуации. (Что заставляет ребенка испытывать трудности в удовлетворении этих потребностей? Какие у ребенка были интересы в более раннем возрасте?)

3. Сделать шаг навстречу ребенку. (Помочь организовать досуг, наладить взаимоотношения со сверстниками, наладить контакт в семье.)

Важно помнить, что родительский характер общения со своим ребенком нередко становится одной из причин формирования у него компьютерной зависимости. Поэтому, чтобы предупредить ее, родителям надо обратить внимание, *КАК они общаются со своим ребенком*. Позволяет ли это общение удовлетворять его потребности?

Увы, чаще мы общаемся со своим ребенком так:

Утверждения, на которые невозможно ответить:

Негативные ярлыки, оценки	«У тебя не получится», «Ты бездарь»
Ирония, язвительность	«Ну ты же самый умный»
Приказы-угрозы	«Быстро замолчи! Выключи сейчас же!»
Успокоение отрицанием проблемы	«Да брось ты! Ничего страшного!»
Соревнование – сравнение	«Мне бы твои проблемы»
Непрошенные советы	«Вместо того чтобы... иди лучше делом займись!»
Глобальные обобщения	«Вечно ты все забываешь! Ты никогда меня не слушаешь!»

Предлагаем попробовать вот так:

вместо: «Встань из-за компьютера!» сказать: «Привет, как твои дела? Что нового?»

вместо: «Займись делом!» сказать: «Слушай, я так соскучился (-лась)! Давай что-нибудь придумаем вместе!»