

Компьютерная зависимость у подростков

С развитием компьютерных технологий возникает огромное количество новых проблем. Одна из них – компьютерная зависимость у подростков. Именно об этом хочется рассказать в данной статье.



Что это такое?

Казалось бы, играет себе ребёнок в компьютерные игры, и что? Дома тишина и спокойствие. Однако современные психологи говорят о том, что сегодня все больше детей младшего, среднего и старшего школьного возрастов становятся зависимыми от компьютера. Что же это значит? В принципе, характеристики всех зависимостей схожи между собой. Если наркоман сутками ищет дозу, то ребёнок может с нетерпением ждать часа, когда же ему разрешат родители сесть за компьютер. В это время дитя чаще всего не находит себе места, не может ничем иным заняться, мается по дому или квартире. Стоит сказать, что данную проблему нужно лечить, иначе могут быть негативные последствия.

О термине

Следует сказать, что термин «компьютерная зависимость» довольно молод, появился он примерно в 1990 году, когда активно начала развиваться компьютерная промышленность. Определяет термин то состояние человека, при котором он просто не может прожить без данной машины, проводя перед её монитором все своё свободное время. Однако с той поры сама зависимость несколько трансформировалась и приобрела новые элементы и формы, став проблемой не единиц, а многих людей разного возраста.



Причины

Интересной может показаться информация о том, почему может возникать компьютерная зависимость у подростков. Так, в первую очередь, это обычный недостаток

внимания со стороны родителей и сверстников, которое ребёнок компенсирует при помощи такого вот друга. Сейчас, в то время, когда очень популярными являются различные социальные сети, эта проблема стала ещё более актуальной: там ребёнок создаёт себе новый образ, обзаводится с друзьями и живёт не реальной, а виртуальной жизнью. В таком случае говорят не об игромании, а об интернет - зависимости ребёнка. Что ещё может погнать подростка в иной мир? Неуверенность в себе, в своих силах, возможно также недовольство своей внешностью (особенно если есть какие-то отклонения). Часто дети «подсаживаются» на компьютер, чтобы не отличаться от сверстников (тут чаще всего речь идёт об игровой зависимости, однако с развитием социальных сетей эта тенденция изменяется). Занимать все свободное время компьютером ребёнок может, если у него нет увлечений или хобби, а свободное время нужно куда-то пристроить. Ну и, конечно же, способствует развитию различных зависимостей манера общения в семье, воспитание. Если ребёнку можно в сутки находиться за компьютером не более двух часов (а так и должно быть), то у него просто не получится стать интернет - зависимым.

Главные опасности



Важно сказать и о том, что компьютерная зависимость у подростков – дело опасное, которое может повлечь за собой тяжёлые последствия. В первую очередь, находясь в виртуальном мире, человек практически никогда адекватно не контролирует время реальное, часто опаздывает. Ребёнок может постоянно прогуливать школу, пропускать занятия. Огромную проблему составляет тот уровень агрессии, который может возникать в процессе компьютерной игры. Если у подростка что-то не удаётся, возникает буря эмоций, постепенно дестабилизируется и расшатывается психика. Это же дитя переносит и в мир реальный, общаясь таким образом со своим ближайшим окружением: родителями и друзьями. Повлиять на будущее может и то, что в компьютерной игре рано или поздно подростку все всегда удаётся, если не с первого раза, то с n-ного точно. Ребёнок может решить, что и в реальной жизни все так просто получается. А это чревато последствиями и сильным разочарованием во взрослой реальной жизни. Также компьютерная зависимость у подростков влияет и на состояние организма. Так, точно нарушается зрение, может быть авитаминоз и иные проблемы, связанные с неправильным питанием (подросток с компьютерной зависимостью чаще всего нормально не питается, живя одними только перекусами). Обычно зависимый ребёнок не следит за своим внешним видом, не соблюдает правил личной гигиены.

Виды зависимостей

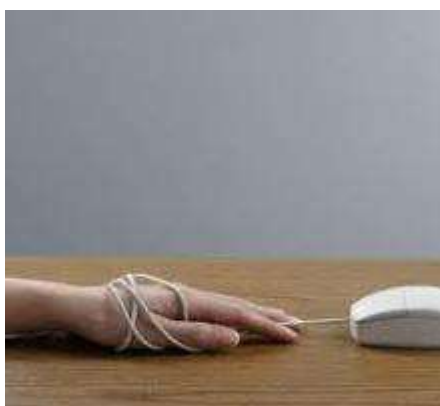


Следует сказать, что разной бывает зависимость от компьютерных игр. Так, сегодня это интернет-зависимость, когда ребёнок не может прожить без виртуального мира, и игромания. В свою очередь, зависимость от компьютерных игр делится по типам игры. Так, это ролевые игроманы, когда человек смотрит в игру глазами своего героя (не менее опасными являются и те игры, когда дитя смотрит на героя извне); стратегические игры, которые менее опасны, однако, опять же, готовы втянуть ребёнка в свой мир; неролевые игры, такие как различные головоломки, аркады, флэш-игрушки. Особо опасными и в виртуальном мире являются азартные игры, ведь часто они вытягивают много денег с игроков.

Потенциальная категория

У кого может возникнуть проблема компьютерной зависимости? Так, в первую очередь у тех детей, родители которых часто не бывают дома, а ребёнок просто предоставлен сам себе. Это же касается и детей богатых родителей, которые также часто находятся дома одни или с обслуживающим персоналом, советов которого они просто не слушают. Больше зависимых подростков среди мальчиков (как говорит статистика, на 10 мальчиков только одна зависимая девочка), что касается возраста, самый опасный – 12-15 лет.

Что повлечет за собой зависимость?



Зависимость от компьютерных игр может повлечь за собой много негативных последствий. Так, в первую очередь, у ребёнка постепенно будет уменьшаться круг общения, что приведёт к полной изоляции подростка в реальной жизни со всеми вытекающими последствиями. Также могут произойти необратимые изменения со здоровьем. Так, это нарушение зрения, обмена веществ, возможно ожирение различных степеней. Со временем точно нарушится и дестабилизируется психика. Важно сказать и то, что все проблемы игромана из подросткового возраста рискуют перейти во взрослую жизнь. А это чревато огромными негативными последствиями. Также ребёнок может начать воровать, ведь часто интернет или игры требуют определённой платы. А это уже наказуемо согласно букве закона.

Как возникает зависимость?

Понаблюдав за зависимыми, интересные и вместе с тем страшные выводы сделали психологи. Химическая и компьютерная зависимость: симптомы их практически одинаковы. У таких людей, например, при виде желаемой цели резко сужаются зрачки. Также дети начинают плохо учиться, не следят за собой и своим внешним видом, набирают (различные степени ожирения из-за неправильного питания) или теряют вес (просто забывают или ленятся вовремя покушать), не могут ничем другим заняться, если есть свободное время. Чтобы избежать такого развития событий, нужно всего ничего: не подпускать малыша к телевизору до трёхлетнего возраста, а к компьютеру и того дольше, примерно до 10 лет. Именно в этом возрасте и возникает предрасположенность к различного рода зависимостям. Однако в наше время это сделать, к сожалению, практически невозможно.



Механизм зависимого поведения

Аддитивное, т. е. зависимое поведение формируется у ребёнка путём ухода от реальной жизни к виртуальной как с применением, так и без применения различных химических средств. Сам же процесс основан на том, что ребёнок уходит от реальных ролей, заменяя их виртуальными, теми, которые ему более удобны или даже близки по духу. Игра или интернет, по своей сути, компенсируют ребёнку то, чего ему не достаёт в реальной жизни. Так, если человек слаб физически и не может дать сверстникам отпор, у него возникнет компьютерная игровая зависимость. У подростков, которым не хватает общения в реальной жизни, возникнет зависимость от социальных сетей, где можно примерять различные роли и маски (тут может возникнуть проблема самоидентификации личности, что чревато последствиями), дружить с людьми, которые, на первый взгляд, всегда поймут. Однако со временем может наступить разочарование, ведь часто эти друзья мнимые и особой поддержки в трудную минуту от них не дождёшься.

Как избежать зависимости?

Чтобы не возникала зависимость подростков от компьютерных игр, от интернета, нужно соблюдать довольно простые, но действенные правила. Так, нужно точно регулировать время нахождения ребёнка перед монитором, при этом родителям не воспрещается контролировать, чем же занимается отпрыск в интернете. Огромное влияние имеет личный пример взрослых: если папа все свободное время проводит перед монитором, совсем неудивительно, что и ребёнок будет поступать также. Ещё нужно грамотно планировать свободное время семьи: больше проводить времени вместе на природе. Какие ещё методы приемлет профилактика компьютерной зависимости у подростков? Хорошо загрузить своё дитя как можно больше: отправить на кружки, к репетиторам, уделять больше времени учёбе. Тогда на игры и различные зависимости просто не останется времени. Как радикальный способ, можно ограничивать работу за компьютером ребёнка при помощи различных программ, которые на это и направлены.

Нюансы

Выявив признаки компьютерной зависимости у подростков, родители должны сразу же принимать меры. Так, хорошо отправиться к психологу и с ним составить план действий. Ведь часто родители поступают неправильно, желая своему ребёнку только хорошего. Например, не рекомендуется резко запрещать компьютерные игры, это ни к чему хорошему не приведёт. Лучше все делать последовательно, медленно сокращая время, проведённое перед монитором. Также необходимо контролировать, какие же игры пришлись по вкусу вашему чаду. Ведь не все они плохие, есть и полезные, которые развивают интеллект и имеют даже образовательную составляющую. И далеко не все время, проведённое перед монитором компьютера, можно назвать зависимостью, ведь ребёнок при помощи интернета может просто учиться.

Лечение



Важным моментом является лечение компьютерной зависимости у подростков. Следует сказать, что оно будет сопровождаться «ломками», которые, к слову, могут оказаться довольно болезненными не только для ребёнка, но и для взрослых. Родителям придётся выдержать несколько атак со стороны чада: они могут быть не только словесными, но и доходить до рукоприкладства. Ребёнок также может начать уговаривать родителей пустить поиграть хотя бы полчаса, обещая при этом все что угодно. Не стоит идти на поводу, ведь так поступают и наркоманы, никогда не выдерживая своего слова. Позиция родителей должна быть чёткой и непоколебимой. В это время родителям также придётся тяжело, ведь нужно будет стать для своего чада развлекательным элементом, чтобы ребёнок хоть на время забывал о своём увлечении. Побольше общения и совместных дел – вот один из элементов лечения от зависимости. Нужно также изменить распорядок дня, привыкание к которому будет не таким уж и быстрым. Часто у родителей могут опускаться руки, если они не видят улучшений. Однако бросать это дело не стоит, ведь рано или поздно улучшение наступит, нужно только этого дожидаться. Ну и если самостоятельно ничего не получается, лечение компьютерной зависимости у подростков лучше проводить при помощи специалистов.

Близкие люди

Какими бы ни были причины компьютерной зависимости у ребёнка, помочь справиться с ней должно ближайшее окружение. Так, самую главную роль играют, конечно же, родители, которые все силы должны бросить на то, чтобы вытащить ребёнка в реальный мир. Однако к этому делу нужно привлекать ещё и друзей, одноклассников и товарищей ребёнка, чтобы в это время он понимал, что он не одинок, что, помимо виртуальной, у него есть ещё и реальная, не менее интересная жизнь. А чтобы все получилось, нужно организовывать интересные встречи, выходы на природу, поездки и праздники. Но самым главным правилом, как справиться с зависимостью, является её признание. Близкое окружение ребенка должно показать подростку, что он болен, что у

него есть проблемы, ребёнок должен это понять, и только тогда лечение будет адекватным, а результаты видимыми.

Читайте подробнее на FB.ru: <http://fb.ru/article/136707/kompyuternaya-zavisimost-u-podrostkov-zavisimost-ot-kompyuternyh-igr-kompyuternaya-zavisimost-simptomyi>