***«Профилактика компьютерной зависимости»***

***Зависимость (аддикция)*** в психологии определяется как навязчивая потребность, ощущаемая человеком, подвигающая к определённой деятельности.

Этот термин применяется к другим областям, типа проблемы азартных игр, обжорства или гиперрелигиозности. Очевидно, его можно употреблять и при рассмотрении интернет-зависимости. Здесь характер зависимости иной, чем при употреблении наркотиков или алкоголя, то есть физиологический компонент полностью отсутствует. А вот психологический проявляется очень ярко. Таким образом, можно определить интернет-зависимость как нехимическую зависимость - навязчивую потребность в использовании Интернета, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

В общем, термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие субъекта по отношению к чему-либо. Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученные. В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими ученными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах.

Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: интернет-зависимость и игромания, которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером.

***Классификация интернет-зависимости.***

Выделяют 6 типов интернет - зависимостей:

- финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет - магазинах или постоянные участия в интернет -аукционах.

- пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.

- навязчивый веб - серфинг (информационная перегрузка)

- бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации

- пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам

- большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб - форумах,

избыточность знакомых и друзей в Сети.

- игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

***Причины возникновения компьютерной зависимости***.

 Человек – существо мыслящее. Информация для него имеет гораздо большее значение, чем для любых других живых существ. Компьютер является мощным инструментом обработки и хранения информации, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Именно эта особенность является наиболее привлекательной для людей, страдающих компьютерной зависимостью, так как в определенном смысле они страдают нарушением процессов обмена информацией.

В основе формирования патологического пристрастия к компьютеру лежит нарушение психических механизмов восприятия мира и обработки информации. Уровень развития компьютерной техники и программного обеспечения на данный момент создают иллюзию реальности, в которую погружается человек, работающий за компьютером. По не известным еще причинам наш мозг «любит» решать различные логические задачи и выполнять различные простые действия, моментально приносящие результат. Сама по себе работа за компьютером это последовательность логических операции и действий, которые могут полностью овладеть вниманием работающего и на время изолировать его от окружающего мира.

Появление всемирной сети Интернет создало возможность, так называемого интерактивного общения. Интерактивное общение чрезвычайно привлекательно для людей отчужденных и неуверенных в себе, которые при этом хотят общения, но не находят его в окружающем их обществе. Кроме того, благодаря Интернету значительно расширился горизонт возможностей удовлетворения информационных потребностей человека.

Немного по-другому обстоит дело с видеоиграми и зависимостью по отношению к ним. Поклонниками электронных игр в основном являются подростки и люди молодого возраста. Одной из особенностей современных компьютерных игр является развитое звуковое и видеосопровождение, которые могут создать ощущение реальности и на время отстранить пользователя от восприятия окружающего мира. Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм. Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности.

Другое дело – ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной чрезмерной агрессивности.

В большинстве случаев компьютерная, Интернет- или *игровая зависимость* возникают на фоне срытой или явной неудовлетворенности окружающим миром и невозможности самовыражения, при страхе быть непонятым.

Как правило, компьютерная зависимость (или ее разновидности) вызывают возмущение и осуждение со стороны окружающих, что еще более углубляет конфликт, а, следовательно, усиливает пристрастие к проведению времени за компьютером.

***Симптомы компьютерной зависимости.***

Существуют ряд диагностических критериев, помогающих определить наличие патологического пристрастия по отношению к работе за компьютером. Симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: психические и физические. Ниже рассмотрим каждую из групп.

*Психические признаки* компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером, невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаемо уменьшения времени, проведенного за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия. Важными симптомами компьютерной зависимости являются *смешанное чувство радости и вины* во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

*Физические признаки* компьютерной зависимости представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки), пищеварительной системы. Физические признаки компьютерной

зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером. Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером.

***Влияние компьютерной зависимости на человека.***

В разумных пределах работа за компьютером, пользование Интернетом или некоторые видеоигры могут быть даже полезными для человека, как средства развивающие логику, внимание и мышление. Многие компьютерные игры могут быть познавательными, а в Интернете можно прочесть много полезной и интересной информации.

Проблемы возникают когда время, проводимое за компьютером превосходит допустимые пределы (на самом деле эти пределы ни кем не определены), и возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за компьютером больше времени.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания.

При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека. Наиболее часто социальная дезадаптация развивается у детей и подростков проводящих много времени за компьютерными играми и в Интернете.

Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения.

Человек, страдающий компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания работе и исполнению различных социальных функции. Этот факт может стать причиной серьезных проблем на профессиональном и семейном поприще. Неопрятный вид и очевидная отчужденность «компьютерщиков» делает их непривлекательными для общества, что в свою очередь усугубляет конфликт между обществом и человеком, страдающим компьютерной зависимостью.

Физические аспекты компьютерной зависимости характеризуются общим истощением организма - хронической усталостью. Как правило, люди, страдающие компьютерной зависимостью, пренебрегают сном и отдыхом. При этом, эйфория и возбужденность, вызванная играми или пребыванием в Интернете, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма. На фоне компьютерной зависимости могут возникнуть различные нарушения психики и поведения.

Пренебрежению подвергаются не только отдых и сон, но и питание. На фоне компьютерной зависимости часто возникают различные заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, язвенная болезнь желудка и др.

Длительное пребывание за компьютером отрицательно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата и глаз. Часто возникают искривления позвоночника, миопия, дальнозоркость, глаукома, синдром «сухого глаза» и дисплейный синдром.

***Признаки интернет - зависимости у подростков.***

- снижение успеваемости

- систематические прогулы

- отсрочка сдачи зачетов и экзаменов и другие проблемы в процессе обучения

- частые беспричинные перемены настроения, от вялого до приподнятого, от

безучастного-подавленного до приподнятого-эйфорического

- болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы

- нарастающая оппозиционность к родителям, родственникам, старым друзьям.

- значительное эмоциональное отчуждение

- ухудшение памяти и внимания

- приступы депрессии, страха, тревоги, появление фобий

- ограниченное общение с друзьями, родителями, родственниками, значительное изменение круга общения

- уход от дел, к которым наблюдался интерес, отказ от хобби

- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги

- изворотливость, лживость, неопрятность, неряшливость, ранее не характерные.

***Пути решения проблемы.***

Самый простой и доступный способ решения зависимости - это приобретение другой зависимости. Ведение здорового образа жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.

***Профилактика компьютерной зависимости подростков***

Проблема компьютерной зависимости новая и пока мало изученная. Родители обычно не обращают внимания на поглощенность ребенка компьютером, если в его поведении не возникают других ярко выраженных

отклонений, таких как воровство денег, прогулы школы, бродяжничество. Но нельзя недооценивать даже потенциальную опасность!

Из всего сказанного следует вывод о том, сложный и длительный процесс профилактики компьютерной зависимости основывается на сочетание различных методов и средствах воспитания. *Процесс заключает в себя поэтапность работы учителя, родителей с детьми.* Для того, чтобы правильно организовать деятельность школьника за компьютером необходимо свою работу строить поэтапно, и продумать какой конечный результат своей работы вы хотели бы достичь. В организации профилактики компьютерной зависимости необходимо сочетать различные формы и методы воспитательных мероприятий.

***Методические рекомендации по профилактике Интернет зависимости подростков***

Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и Интернету, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику ребенка и нарушает его связь с родителями и сверстниками. Для того чтобы избежать возникновения привязанности ребенка к компьютеру нужно разнообразить круг его интересов и занятий.

Говоря о профилактике Интернет зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.

*Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности.* Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Задача педагога организовать досуг ребенка таким образом, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера.

Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

***Досуговая деятельность подростков***

Досуг - возможность человека заниматься в свободное время разнообразной

деятельностью по своему выбору. Виды досуговой деятельности можно классифицировать по пяти группам: отдых, развлечения, праздники, самообразование, творчество. Отдых снимает усталость и восстанавливает физические и духовные силы.

- Пассивный отдых снимает напряжение расслаблением, созерцанием природы, размышлением и т.п.

- Активный отдых представляет собой физическую и культурную деятельность (физкультура, туризм, чтение, слушание музыки и т.п.).

- Развлечения (просмотр кинофильмов, посещение театров, концертов, музеев, экскурсии, путешествия и т.п.) имеют компенсационный характер и обеспечивают человеку смену впечатлений.

- Праздники сочетают в себе отдых и развлечения, позволяют человеку ощутить эмоциональный подъём.

- Самообразование (чтение, лекции, диспуты, семинары и пр.) приобщает людей к ценностям культуры и сочетает в себе приобретение знаний с развлечениями.

- Творчество обеспечивает наиболее высокий уровень досуговой деятельности. Детский досуг осуществляется, прежде всего, в семье, а также в специальных учреждениях (библиотеки, музеи, клубы, дома творчества, спортивные секции, любительские объединения по интересам и др.).

Самой распространённой формой проведения досуга подростков является *общение.* Все исследования подросткового возраста привели к тому, что огромное значение имеет для подростков общение со сверстниками, и поэтому одной из главных тенденций подросткового возраста является переориентация общения детей с родителей, учителей и вообще старших на ровесников, более или менее равных по положению.

Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает у детей очень рано и с возрастом усиливается. Поведение подростков по своей специфике, является коллективно-групповым. Такую специфику поведения подростков некоторые учёные объясняют так: общение со сверстниками - очень важный канал информации; по нему подростки узнают многие вещи, которых по тем или иным причинам им не сообщают взрослые.

Это специфический вид механических отношений. Групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права.

Это специфический вид эмоционального контакта. Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи даёт подростку чувство благополучия и устойчивости.

Выделяют три формы такого вида общения:

***Интимно-личностное общение*** - взаимодействие, основанное на личных симпатиях, - "я" и "ты".

***Стихийно-групповое общение*** - взаимодействие, основанное на случайных контактах - "я" и "они".

***Социально-ориентированное общение*** - взаимодействие, основанное на совместном выполнении общественно-важных дел - "я" и "общество".

Полезно использовать любые возможности педагогов вести информационно-разъяснительную *работу с родителями.* Отношения «Родитель — ребенок» играют важную роль в формировании целостной, нормально функционирующей эго-идентичности подростка.

Родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.

- Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.

- Если ребенок страдает Интернет зависимостью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к Интернету. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.

- Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии, которых достаточно в Интернете. В то же время, если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему, почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее.

***Родителям необходимо:***

1. Постараться все-таки регламентировать время, проводимое ребенком за Интернетом.
2. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну сидеть за компьютером не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.
3.Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера.

Может быть, ребенок начнет овладевать программированием, веб-дизайном (делать сайты в Интернете), займется компьютерной графикой, анимацией,

будет делать мультики. Но для этого желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего и запрещающего, а помогающего.

4. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три - в выходной. Обязательно с перерывами.
5. Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.).
6. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.).
7. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
8. Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к Интернету, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что Интернет не заменит общения.

- Список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний. Все должно быть спланировано, чтобы не оставалось свободной минуты.

- Использовать компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.

- Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.

- Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждать с ребенком те игры, в которые ему было бы по вашему мнение полезнее играть.

- Лечение «красотой» реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.

- Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

*В случаях, если невозможно справиться с проблемой самостоятельно, обращайтесь к психологам, в специализированные центры.*
Часто бывает так, что за кажущейся Интернет зависимостью могут скрываться совсем другие проблемы. Это неуспешность ребенка в реальной жизни, неумение общаться, так называемая социальная неадаптированность. Такой ребенок комфортно чувствует себя именно в виртуальной реальности. И тогда в первую очередь нужно обращать внимание именно на психологические проблемы ребенка.
***Что делать, если вы подозреваете у ребенка компьютерную зависимость?***

Не идите путем насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение его от «наркотика» может привести к кардинальным поступкам (уход из дома, скандал и пр.).

Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.

Попытайтесь выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.

Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Поверьте, сложно ли ребенку выдерживать новые временные рамки.

В случае, если сокращать время постепенно удается, то идите этим путем до установления нормы.

Если ребенок обещает, но не выполняет, так как зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту, нужен человек, имеющий опыт решения проблем компьютерной зависимости.

***ВЫВОД***

Компьютерная зависимость - форма ухода от реальности. Реальность может травмировать; реальность сложно предсказать; в реальности приходится строить отношения с разными людьми: и с симпатичными нам, и не очень.

Реальность чревата конфликтами и разочарованиями, болезненными провалами и горькими потерями. Поэтому еще не научившемуся существовать во взрослом жестком мире подростку и кажется, что компьютер, виртуальная жизнь - идеальный выход.

Зависимость от компьютера осознают окружающие ребенка друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другим видом зависимости.

Как было сказано, компьютер выполняет действительно широкий спектр задач. Но открывшийся перед ребенком новый спектр возможностей, может отрицательно сказаться на психике подростка. Несмотря на то, что стремления, возникающие при компьютерной зависимости, изначально несут положительные аспекты, данный тип зависимости, как и любая другая

аддикция, ведет к деградации личности, разложению социального статуса,

потере собственного "Я", ухудшению психологического здоровья, возбуждению внутренних раздражителей, возникновению агрессии, замкнутости.

1. Процесс профилактики компьютерной зависимости - одна из важных функций педагога.

2. Необходимо не только физически ограничивать и нагружать ребенка, но и так же осуществлять работу с психикой ребенка, не давить на него, а простым и доступным языком объяснить ему "что такое компьютер и с чем его едят".

3. Нельзя ни в коем случае быть "тираном" в отношениях с ребенком; ведь педагог потеряет в его глазах статус друга, который так долго мог приобретаться.

4. Важен психологический контакт педагога и школьника, важно их взаимопонимание.

5. Лучшей профилактикой компьютерной зависимости является не физические запреты, а разъяснительные работы.

6. Важно изучить личность самого ребенка, ведь если его не увлекают компьютерные игры, то и не появится проблема компьютерной зависимости. Думаю, родители должны это понимать и придерживаться "понимающей, дружелюбной, не жесткой" позиции по отношению к ребенку, не переходя допустимых границ.

***ЗАКЛЮЧЕНИЕ.***

1.Стремительное развитие компьютерных технологий существенно перестраивают практику повседневной жизни. Сегодня ребенок живет уже в мире, отличном от того, в котором выросли его родители.

2.В нашем обществе дети и подростки в значительной мере усваивают роли и правила поведения из сюжетов компьютерных игр, телевизионных передач, фильмов и других средств массовой коммуникации. Символическое содержание, представленное в этих медиа, оказывает глубокое воздействие на процесс социализации, способствуя формированию определенных ценностей и образцов поведения.

Некоторые исследователи считают, что воздействие компьютерных игр на процесс социализации почти также велико, как влияние родителей.

3.Нет смысла игнорировать компьютерные возможности, необходимо их использовать по мере необходимости, а развлечения в виде компьютерных игр, необходимо сопрягать с реальными активными действиями в реальном мире.

4.Знакомство с отечественным и зарубежным опытом построения и функционирования воспитательных систем, процесса возникновения компьютерной зависимости детей и подростков убедило нас в том, что самым надежным стержнем профилактики компьютерной зависимости учащихся являются воспитательные мероприятия, досуг ребенка.

5.Проблема организации детского и подросткового досуга особенно остро стоит в настоящее время, поскольку современный ребенок, подросток взрослеет, развивается в напряженной социальной обстановке. Свободное от учебы время подростков подчас независимо от их желания заполняется отрицательными моментами, такими как, например, игра на домашнем компьютере, а также сложностями в отношениях с родителями или неблагополучием семьи, влиянием молодежной субкультуры, средств массовой информации, отсутствием материального достатка в семье. Следовательно, ребенок самостоятельно организует свое свободное время в связи со своими интересами, потребностями и возможностями.