

**Психологическое
сопровождение проблемы
компьютерной
зависимости.**

Увлечение или диагноз?

Осуществляя психологическое сопровождение детей и подростков, можно заметить, что почти все причины существующих проблем лежат в области зависимых состояний: нежелание учиться – зависимость от лени, инфантилизм – зависимость от авторитарной мамы и т.д.

С проблемой компьютерной зависимости мне работать в школе не приходилось, наверное, это проблема будущего для сельской школы. Но в наш век технического прогресса, когда детям телевидение и компьютер заменяет художественную литературу и учебники, нам, психологам, нужно быть готовыми и к таким ситуациям. Поэтому данным вопросом всегда интересуюсь, знакоплюсь с опытом работы других специалистов.

На протяжении нескольких лет работы над этой проблемой сложилась определенная схема сопровождения и решения проблемы. И все же наиболее результативной специалисты считают профилактику. Задача взрослых – информировать ребенка, предупреждая ошибки.

Существуют следующие степени зависимости:

1-я степень – увлеченность на стадии освоения. Она свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период застревание за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем-то более интересным. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую ступень.

2-я степень – состояние возможной зависимости. Данному состоянию свойственна сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, изменение в учебной мотивации в сторону снижения, падение успеваемости, повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна.

3-я степень – выраженная зависимость. Игрок не контролирует себя, эмоционально не устойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует вообще. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, много времени проводит в игровых клубах или у друзей. Могут появиться пропуски уроков, обязательно снижение успеваемости. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером – полная. На данной стадии есть опасность перехода в 4 стадию, если клиент не получает помощи в течение длительного времени.

4-я степень – клиническая зависимость. На данной стадии зависимости клиенту необходима помощь психиатра, психолог выполняет функцию диспетчера. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность, отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля, слышание голосов, команд, отсутствующий взгляд, потеря аппетита и интереса к жизни, неспособность жить обычной жизнью, необратимые изменения в мозге, необходимость в изоляции и лечении.

Реакции на просьбу о помощи.

Родители не всегда формируют запрос о компьютерной зависимости, чаще всего жалуются на нежелание ребенка учиться, снижение успеваемости, изменение поведения, необщительность, грубость. Анализ ситуации выходит из нарушения психогигиенических норм взаимодействия с компьютером, нарушения временного режима пребывания за компьютером. Родителям не хватает осведомленности в вопросах психогигиены, поэтому необходимо вести просвещение родителей по этому вопросу, необходимо подсказывать родителям как помочь ребенку не попасть в компьютерную зависимость.

Различия между мальчиками и девочками.

Из наблюдений психологов видно, что среди клиентов нет девочек. Что это, случайность или закономерность? Что в девочке есть такое, что предохраняет ее от компьютерной зависимости?

В определенном возрасте мальчики менее успешны, чем девочки, не всегда и не все могут выразить то, что чувствуют, словесная эмоциональность также далеко не всегда экспрессивна, поэтому эмоциональной поддержки и поощрения со стороны значимых взрослых им может не доставать. Этот дефицит рождает чувство неуверенности, снижает самооценку, падает уровень общительности, ребенок может стать замкнутым, уйти в себя. Тогда потребность в личной значимости может удовлетворяться в игре. По крайней мере, здесь никто не допускает негативной оценки, нет переживания неуспеха, сравнения не в твою пользу, и вообще можно забыть и уйти от проблем.

Девочки более включены в деятельность и домашний труд, их интересы и увлечения шире, как и эмоциональные связи. Зрелость саморегулятивных процессов опережает, как и все психическое развитие, психологическую зрелость мальчиков, что тоже позволяет им плавно переживать кризисные возрастные нормы.

К данным выводам приводят результаты методики «Робинзон», представляющей собой игровую ситуацию, в результате которой ребенок, вообразивший себя на необитаемом острове с замечательными фруктовыми деревьями и добрыми зверями, может заказать себе по радиации что-либо из следующего списка:

- Сладости, мороженое;
- Книги, журналы, газеты;
- Игры, игрушки;
- Радиоприемник;
- Телевизор;
- Компьютер;
- Видеомагнитофон с кассетами;
- Сверстника (друга, подругу);
- Маму;
- Папу.

Инструкция заканчивается обращением: «По радиации, которая заработает через час после твоего приезда на остров, затем на следующий день, потом через неделю, потом только через месяц и в последний раз через год, ты сможешь заказать из списка все, что захочешь, но только что-то одно. Что ты хочешь, чтобы тебе доставили через час, неделю, месяц, год?»

Неоднократно проводимая в разных возрастных группах методика неизменно выдает главное различие: девочки не выбирают компьютер в первую и во вторую очередь, тогда как у мальчиков он востребован среди первых, иногда даже раньше родителей. У девочек наиболее популярен телевизор. Их эмоциональная природа требует сопереживания.

В процессе работы над компьютерной зависимостью сложилась определенная причинно-следственная связь между издержками воспитания и наличием зависимости: авторитарный стиль, материнская доминантность, эмоциональный дефицит, педагогическая запущенность, отсутствие нравственных аспектов в воспитании, бездуховная атмосфера в семье, разобщенность членов семьи, телевизионная семья и другие причины. Приводящие к уязвимости системы эмоциональной саморегуляции, низкой способности к быстрому восстановлению сил, импульсивности, непереносимости напряжения, болезненной восприимчивости, неспособности контролировать свои чувства, слабости, несамостоятельности, лени, безответственности, социальной дезадаптированности.

Соответственно, наличие таких результатов воспитания должно насторожить родителей, так как в них кроется предрасположенность к различным проблемам, в том числе и к компьютерной зависимости.

Советы родителям:

Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера?

1. Познакомьте его с временными нормами.
2. Контролируйте разнообразную деятельность ребенка (кружки, широкие интересы).
3. Приобщайте к домашним обязанностям.
4. Культивируйте семейное чтение.
5. Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
6. Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребенка к себе в дом.
7. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.
8. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.
9. научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
11. Играйте в настольные и другие игры.
12. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Установите запрет на вхождение определенной информации.
13. говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, выработайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

14. Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые установите для ребенка.
15. проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

Что делать, если вы подозреваете у ребенка компьютерную зависимость?

1. Не идите путем насилия, не вводите строгих запретов, ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как, если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение его от «наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийство, его попыткам, уходу из дома и пр.).
2. Настройтесь спокойно преодолеть болезненное состояние.
3. Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учетом индивидуальной ситуации и личностных особенностей вашего ребенка.
4. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.
5. Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решение.
6. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое важное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребенку выдерживать новые временные рамки.
7. В случае, если сокращать время постепенно удастся, то идите этим путем до установления нормы.
8. Если ребенок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала – к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.
9. Если психолог порекомендует обратиться к психиатру, значит, зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребенка, частично изменив его сознание.

По материалам газеты «Школьный психолог»