

Увлечение или диагноз?

Психологическое сопровождение проблемы компьютерной зависимости



Причины возникновения компьютерной зависимости

1. Самая первая и самая главная — отсутствие навыков самоконтроля у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию.
2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.
3. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять ее. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.
4. Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советоваться, а значит, слушать и самое главное — слышать советы и рекомендации. Такая «глухота» начинается в подростковом возрасте, и взрослые вдруг оказываются совершенно беспомощными, так как видят перед собой как будто совсем другого ребенка — непослушного, словно оглохшего, не воспринимающего родителей.
5. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых.
6. Поскольку покупка дорогостоящей игрушки — компьютера — связана часто с нежеланием родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности, то ребенок, лишенный родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.
7. Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребенок попросту уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном и страшном мире взрослых.
8. Бурная переписка (более 20 сообщений в день) также способствует возникновению зависимости, так как время в переписке летит незаметно, хотя она и не передает эмоций и чувств.
9. Задумывались ли родители, есть ли у их ребенка способность преодолевать жизненные трудности? Умеет ли он справиться с простой жизненной задачей? Как устанавливает контакты для общения? Как они обучают его решать жизненные задачи? Вместе с ним? Или он воспитывается на готовых рецептах?
10. Сегодня много говорят о счастье. Подростки точно знают: они хотят быть счастливыми. Но жизнь предлагает разное: и минуты радости, и испытания. Человек создан для счастья, бесспорно. Только если он не находит удовольствия и радости в

обычной жизни, то придумывает «свой мир», в котором на достижение «счастья» не надо тратить душевные силы. И вот для людей, ставящих наслаждение превыше всего, объявился еще один укромный уголок, где можно спрятаться от лишних проблем и хлопот, — компьютерные игры.

11. Стиль воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться.

12. Родители в общении с ребенком не осознают его взросления, не изменяют стиля общения, не выходят на диалог, согласованные действия.

13. Ребенку в семье некомфортно, так как комната — его личное пространство — устроена не по его вкусу, не выражает его личностных установок и мироощущения. Дом для него — это гостиница, он всегда был здесь гостем, а не хозяином.

14. Мама — сильная женщина, властная, капризная, осуждающая папу, считающая себя лучше (умнее) его, больше зарабатывающая, профессионально более успешная, подавляющая всех, в том числе и собственного ребенка.

15. Не уверенный в себе ребенок, с низкой самооценкой, нецелеустремленный, зависимый от мнения окружающих, легко теряющий уверенность в себе.

16. Замкнутый, малообщительный ребенок, попавший (в силу индивидуальных особенностей или обстоятельств) в коммуникативный вакуум, не принимаемый сверстниками.

17. Развод родителей в трудный возрастной период.

18. Дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых.

19. Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за «застрявшим» товарищем.

20. Отсутствие контроля со стороны родителей, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.

Симптомы «сетевой наркомании»

1. Человек выходит в Интернет тогда, когда у него плохое настроение.

2. Чувствует себя подавленным, если находится в Интернете меньше времени, чем обычно.

3. Начались неприятности в школе (пропуски, нежелание учиться, потеря смысла, утрата перспектив, снижение успеваемости по показателям и мнению преподавателей).

4. Появились проблемы в общении, конфликтные ситуации, связанные с взаимодействием с людьми, увеличилось количество людей, которые раздражают, вызывают чувство неприязни, кажутся глупыми, особенно если они не являются активными пользователями Сети.

5. Интернетчик скрывает от друзей и близких родственников реальное количество времени, которое он проводит в Сети, и что там делает (какими сайтами интересуется, с каким количеством людей состоит в переписке).

6. Попытка проводить в Интернете меньше времени терпит неудачу.

7. Занимаясь другими делами, часто думает о том, что сейчас происходит в Интернете.

8. Предпочитает общаться с людьми или искать информацию через Интернет.

9. Отрыв от работы в Интернете воспринимает агрессивно, раздражительно, не откликается на просьбы.

Этапы попадания в зависимость от компьютерных игр

1. Сначала ребенок понимает, что получает огромное удовольствие без серьезных душевных затрат (которые нужны, например, при просмотре серьезного фильма). Потом, вместо того чтобы ходить в школу, подросток идет в компьютерный салон, где сидит круглые сутки. Это приводит к болезни, переутомлению, снижению успеваемости.

2. На втором этапе подросток избегает любой деятельности и любого общения, кроме компьютера.

3. Затем наступает полная деградация. Этот этап проходит не так явно, как при алкоголизме и наркомании, поскольку обычно начинают принимать активные меры администрация школы, родители и другие заинтересованные лица. Но успешность помощи в данном случае аналогична лечению любого запущенного хронического заболевания.

Последствия неограниченного пребывания за компьютером

1. Общение с компьютером (вместо живого общения, в процессе которого примеряются различные роли, вырабатывается модель поведения) учит отдавать команды, приказания и проверять их исполнение, так как машина безропотно выполняет команды человека. Личность ребенка при этом не развивается. Создается иллюзия общения.

2. Человек в Интернете просматривает, например, электронные энциклопедии. Именно просматривает, а не изучает — так формируется поверхностное отношение к познавательной информации. Эта деятельность не требует усилий для осмысления, продумывания, вникания, так как вдумчивое чтение здесь места не имеет.

3. Любой эмоциональный дискомфорт устраняется с помощью погружения в компьютерные игры, сайты, Интернет, ребенок не учится никаким другим способам решения проблем — так формируется эмоциональная зависимость от компьютера и инфантильный стиль отношения к проблемам.

4. Сидение за компьютером «сажает» зрение. Глаза страдают от нечеткой картинки, плохого света, от бликов, от необходимости долго смотреть в одну точку. Глазные мышцы устают, теряют эластичность и со временем отказываются работать с прежним успехом. Если ребенок в возрасте 14–15 лет ежедневно проводит у компьютера около двух часов, потеря зрения на диоптрию в год ему гарантирована. Изначально человеческий глаз привык воспринимать преломленный свет: читая с листа, мы видим отраженные буквы. Однако работая за монитором, мы смотрим на сам источник света, а не на его отражение. К тому же изображение на дисплее дрожащее и мелькающее, что создает дополнительную нагрузку на органы зрения. Долгое нахождение у экрана сильно напрягает глаза, так как они расслабляются только тогда, когда мы смотрим вдаль.

5. Из-за неудобного стула и стола работающий на компьютере со временем может заработать сколиоз. От долгого сидения нарушается кровообращение в области таза, что может привести к геморрою и ожирению.

6. При длительной работе за компьютером может развиваться шейный остеохондроз, так как страдают мышцы шеи, плечевого пояса, спины и позвоночник.

7. Нагрузка приходится также на ноги: сидячая работа ведет к застою крови. Поэтому гимнастику нужно делать стоя, включив обязательно упражнения для ног — ходьбу на месте, приседания, встряхивания ногами.

8. Подростки, склонные к увлечению компьютерными играми, как правило, имеют повышенный риск стать алкоголиками или наркоманами. При попытках преодолеть игровую зависимость они относительно легко приходят к замене ее на другие формы. И наоборот, зачастую быстрой и легкой «реабилитацией» юного токсикомана становится перенос его жизни в салон компьютерных игр.

Правила техники безопасности при работе за компьютером

1. Глазам работающего за компьютером помогут очки с перфорацией — это своего рода тренажер для глаз. Их надо надевать несколько раз в день (каждый час) на 5–7 минут. Отсидев 1–1,5 часа перед компьютером (телевизором), необходимо сделать гимнастику для глаз.

2. Надо научиться правильно держать «мышку»: не зажимая, не сдавливая ее руками, так как это может вызвать запястный синдром (сильную боль, тяжесть в руках, дрожание, онемение пальцев). Полезны раздельная клавиатура и широкий стол, позволяющий рукам располагаться на нем, а не свешиваться, что вызывает усталость и напряжение в мышцах.

3. Регулярная влажная уборка — не капризы чересчур аккуратной домохозяйки, а острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.

4. Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.

5. Работающий за компьютером должен знать, что существует необъяснимое огромное желание часто перекусывать во время работы за компьютером, а поскольку удобнее всего в этом случае обходиться бутербродами, то компьютероманы подвергаются серьезной опасности ожирения.

6. Монитор должен находиться в 60–70 см от пользователя и чуть выше уровня глаз.

7. Ребенку до семи лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же особо продвинутым родителям очень хочется приобщить к нему своего малыша, то по крайней мере не разрешайте ребенку сидеть за компьютером больше 20 минут в день и чаще, чем один раз в два дня.

8. Для детей 7–12 лет компьютерная норма — 30 минут в день, но не ежедневно!

9. 12–14-летние могут проводить за компьютером 1 час в день.

10. От 14 до 17 лет максимальное время работы за компьютером 1,5 часа.

11. Взрослым нежелательно работать за компьютером больше 5 часов.

12. Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садится ни на какое количество времени.

Цензура компьютерных игр

Цензурирование взрослыми компьютерных игр — вещь совершенно необходимая, причем не надейтесь, что за вас это кто-то сделает. Каждая игра, попадающая в руки ребенка, вначале должна проиграться кем-то из взрослых. Вникните в ее содержание. Задайтесь вопросами: что даст эта игра моему ребенку? Какие качества личности будет развивать в

нем? Не даст ли толчок развитию слабых сторон личности? Не будет ли формировать агрессивный стиль поведения? Не даст ли какую-то опасную информацию?

В игре не должно быть ни одного «минуса». Она должна:

- развивать;
- не содержать бранных слов и выражений;
- не формировать циничное отношение к происходящему;
- не содержать агрессивной информации;
- не вызывать привыкания к боли, драматичным ситуациям;
- не учить противозаконным вещам;
- не искажать (уродовать) внешний облик человека;
- не содержать сексуальной тематики (рисунков подобного типа).

Оптимальный вариант, когда вашему ребенку остается очень мало времени на компьютерные игры, так как он занимается в спортивной секции, ходит в музыкальную школу, кружки и т.д.

Аналогичной цензуре должны подвергаться и фильмы, которые смотрят дети, так как агрессия, негативная информация, чувство страха от просмотра фильмов-ужасов также вредны для детской психики.

Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера?

1. Познакомьте его с временными нормами.
2. Контролируйте разнообразную занятость 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 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 состояний.
10. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
11. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
12. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Установите запрет на вхождение определенной информации.
13. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте 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 устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно).

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 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 (самоубийству, его попыткам, уходу из дома и пр.).

2. Настройтесь спокойно преодолевать 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 решения.

6. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, 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.

10. Ищите психолога, имеющего опыт решения проблем компьютерной зависимости.