



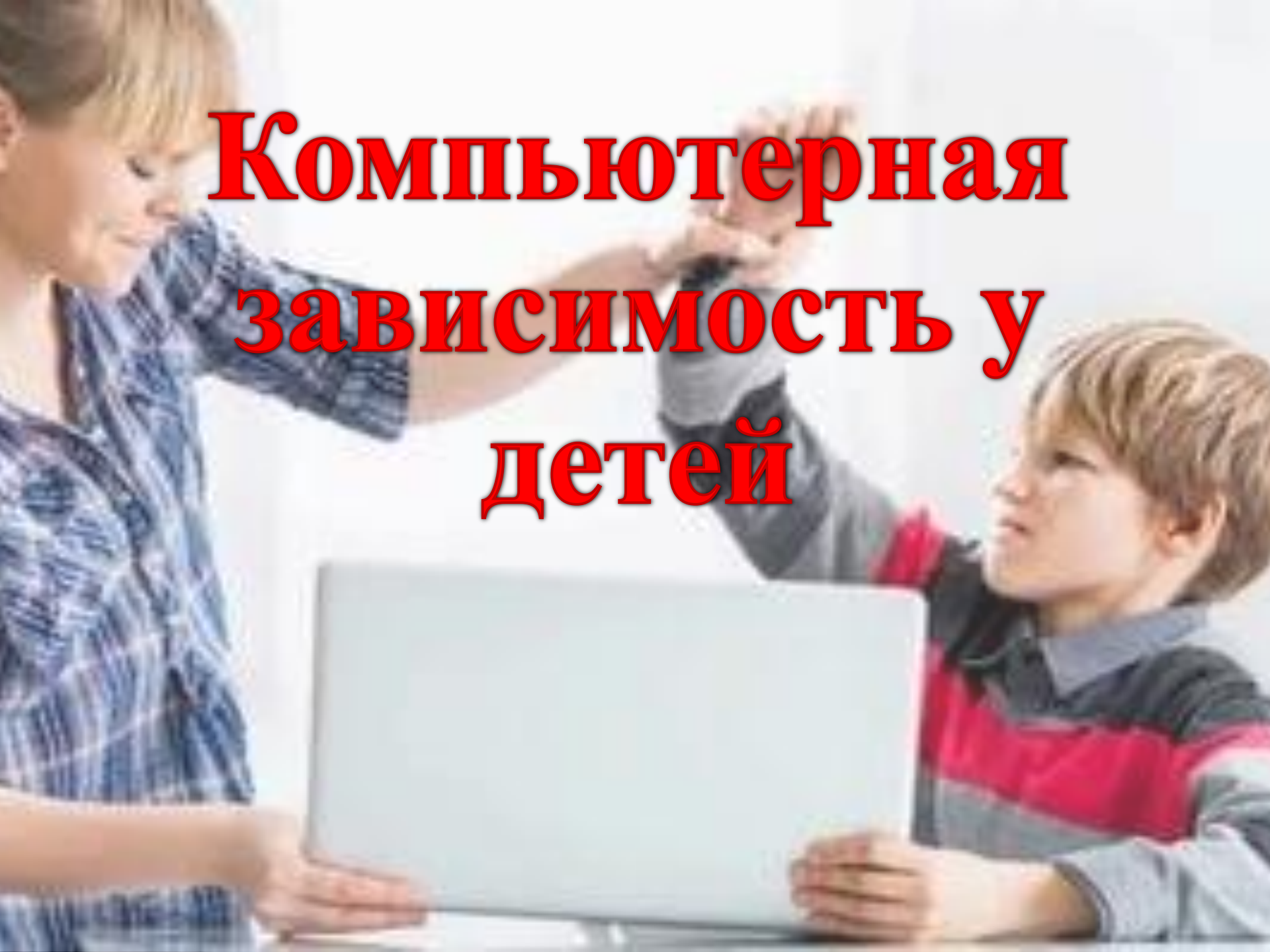
**Из опыта работы педагога- психолога
высшей квалификационной категории
А.А. Скворцовой.**

**Презентация к выездному заседанию для
замещающих родителей.**

КГБУ «Троицкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей».

2017г

Компьютерная зависимость у детей



Игровая зависимость становится настоящей проблемой у детей. Если раньше за компьютером больше всего времени проводили взрослые, то сейчас игромания захватила и подростков. Психологи и родители бьют тревогу – насколько компьютерная зависимость у подростков опасна, и каковы ее последствия.

Виды компьютерной зависимости



Игровая зависимость

Игровая зависимость характеризуется тем, что подросток все свободное время посвящает компьютерным играм. Играет он один или наравне со своими друзьями по Сети. Игра настолько захватывает, что ребенок теряет счет времени, реальность начинает мало его интересовать. Первое, что делает ребенок по возвращении из школы — включает компьютер, чтобы поиграть.

Сетевая зависимость

Речь идет о социальных сетях. В наше время трудно встретить человека, который нигде не зарегистрирован. В сети чаще всего общаются люди, по натуре стеснительные, которым в реальной жизни трудно пойти на контакт. В интернете им легче показать свои положительные стороны и завести друзей.

Сетевой серфинг

– это бесцельное «брожение» по интернету просто так, от скуки, от нечего делать. На первый взгляд кажется, что серфинг не похож на компьютерную зависимость, однако, это не так. Заходить на интернет - странички без определенной цели говорит об обратном.

К сожалению, компьютерной зависимости подвержены люди всех возрастов. В зоне риска – подростки от 12 до 15 лет, у кого родители мало бывают дома и все время уделяют работе. Таким детям попросту не хватает внимания, по этой причине они «убивают» свое свободное время с помощью компьютера.

Статистика говорит о том, что зависимость от компьютерных игр чаще встречается у мальчиков. Причина этому – огромный выбор мальчуковых игр и трудности переходного возраста. Мальчики его переносят сложнее.

Стадии психологической зависимости от компьютерных игр

1. Стадия
легкой
увлеченности

2. Стадия
увлеченности

3. Стадия
зависимости

4. Стадия
привязанности

Стадия легкой увлеченности. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Компьютер позволяет ребенку с довольно большой приближенностью к реальности осуществлять свои мечты: становится супергероем, преследуя и побеждая других и т.д. Специфика этой стадии в том, что потребность в компьютерной игре носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре на этой стадии еще не сформирована, игра еще не является значимой ценностью.

- **На этой стадии ребенка можно вернуть к реальной жизни!**

Стадия увлеченности

Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, станет появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет доступа к компьютеру по каким-либо причинам, то на данной стадии возможны достаточно активные действия по устранению этих причин.

Стадия зависимости

Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. На этом этапе зависимость начинает оформляться в одну из двух форм: социализированную или индивидуализированную. Социализированная форма отличается поддержанием социальных контактов в социуме, то есть такие подростки любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику ребенка, чем индивидуализированная форма. Подростки не до конца отрываются от внешнего окружения и не доводят себя до психических и соматических нарушений. Однако пребывание в стадии зависимости должно очень насторожить родителей.

Стадия привязанности

Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом. Это самая длительная и самая разрушительная из всех стадий привязанности. Она может длиться всю жизнь, если не вмешаются специалисты. Однако, коррекция поведения будет сложной и длительной.

Причины зависимости у детей от компьютера

Психические нарушения

Нарушения психики — одна из причин зависимости от компьютерных игр. Дети, у которых есть проблемы с самооценкой, общительностью, комплексами, предпочитают виртуальных друзей настоящим. Некоторым детям удается справиться со своими страхами и фантазиями с помощью игр.

Нехватка живого общения

Детям состоятельных родителей или тех, у кого они постоянно на работе катастрофически не хватает общения. К сожалению, эту проблему может исправить только родитель, иначе велика вероятность ухода ребенка в виртуальный мир.

Проблемы в семье

Частые внутрисемейные конфликты действуют подавляюще на моральное состояние ребенка, его настроение. Компьютерная игра позволяет уйти от постоянных скандалов, это своеобразная защитная реакция детского организма на негатив вокруг. Если же в семье между супругами отношения окончательно разлаживаются, и браку грозит развод, то это становится еще большим стрессом для ребенка.

Страхи и фобии социального характера

Зависимость от компьютерных игр чаще появляется у тех детей, кому страшно знакомиться с новыми людьми, дружить, они просто боятся идти на контакт. Родителей это должно насторожить, поскольку ни один компьютер не заменит живого общения.

Большое количество свободного времени у ребенка.

Для подростка 12-15 лет наличие большого количества свободного времени может стать предпосылкой к развитию компьютерной зависимости. Представим себе ситуацию, что ваш ребенок после школы пришёл домой, сделал все уроки и просто сидит. Да, он какое-то время посмотрит телевизор или сделает работу по дому. Но потом он рано или поздно включит компьютер и посидит либо в социальной сети, либо поиграет в танки и много чего еще сделает. Ни к чему не обязывающая переписка с виртуальным другом, возможность в любой момент её прекратить делает пребывание за компьютером ненапряженным и постепенно это ощущение затягивает. По этой причине очень важно чем-то увлечь ребенка, водить его в разные секции. Так и круг общения расширится, и хобби появится. На игры будет оставаться меньше времени.

Неудачливость ребенка

Зависимость у детей может быть сформирована и вследствие общей неудачливости вашего ребенка. К примеру, дети, у которых плохая успеваемость и натянутые отношения со сверстниками чаще других увлекаются компьютерными играми. Виртуальность создает «иллюзию собственной крутости», ведёт в игре ребенок может стать супергероем и найти себе единомышленников. В социальной сети он может сделать себе страничку с вымышленным персонажем. Поставить красивое фото и с легкостью знакомиться.

Высокая увлеченность новым

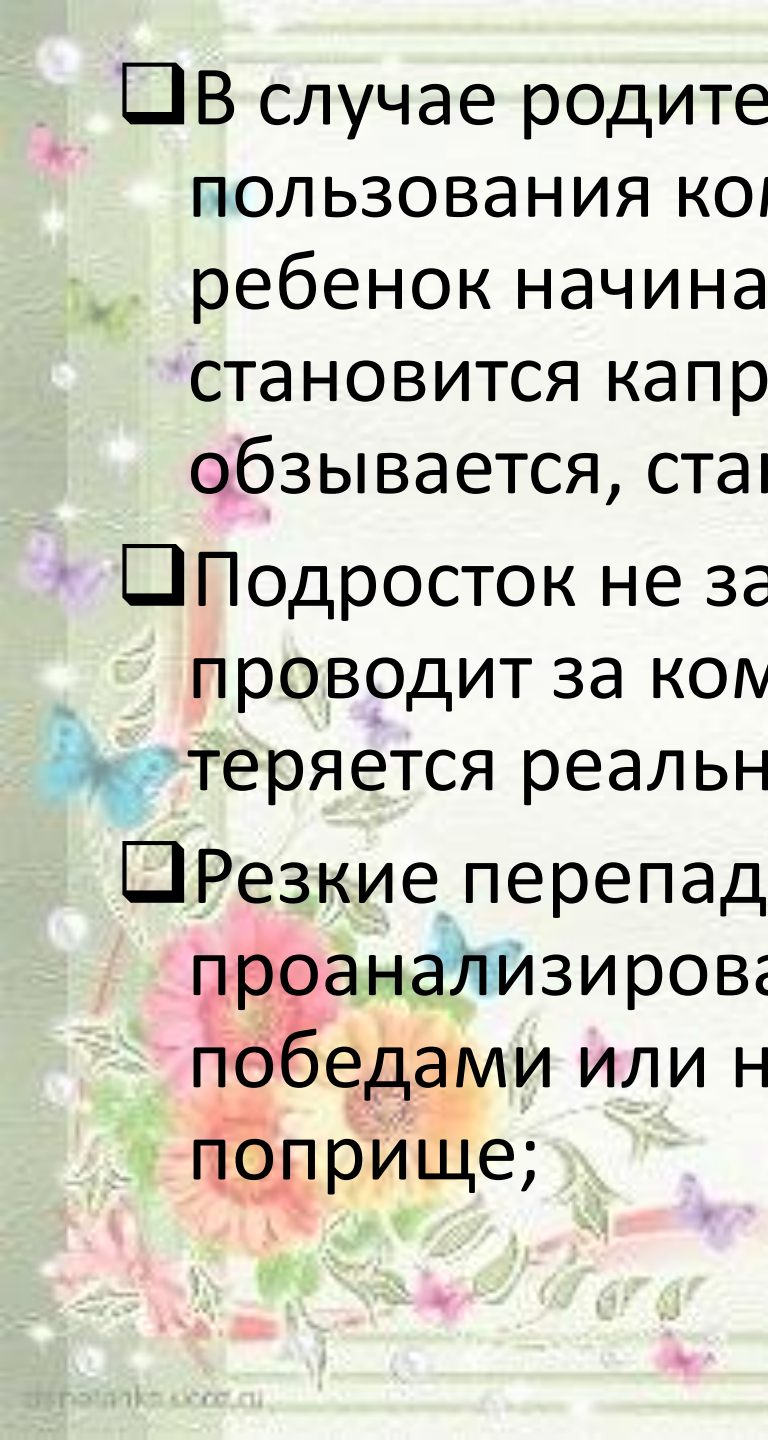
У школьников, «жадно впитывающих» новые знания, компьютерная игра может вызвать такой же интерес. И незаметно для всех мы получим компьютерную зависимость.

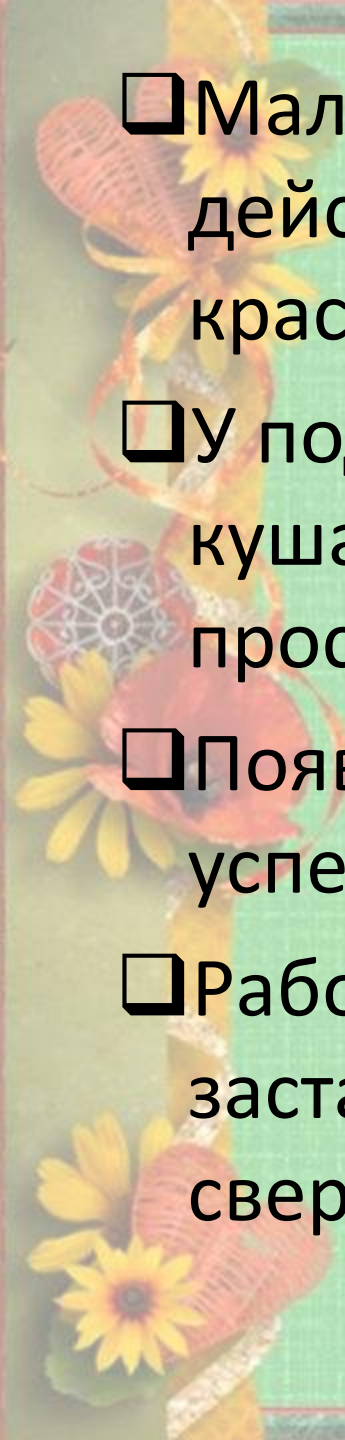
Быть как все

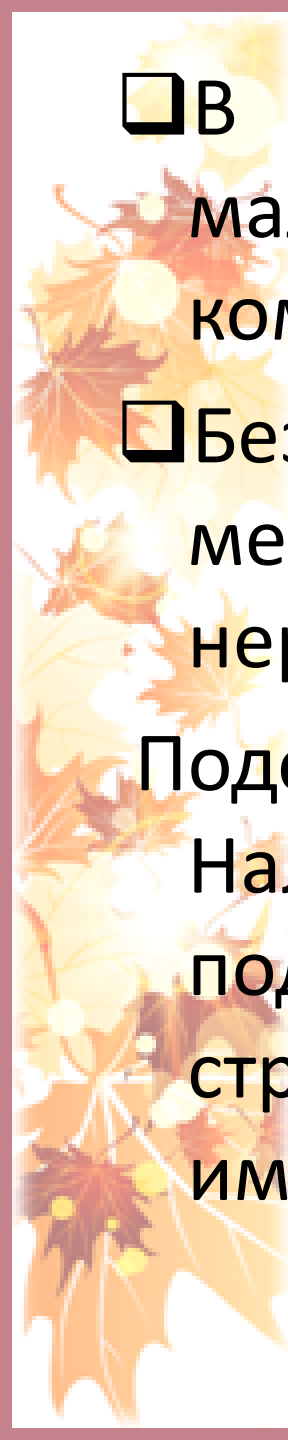
Детская компьютерная зависимость является еще и следствием желания подростка быть наравне со своими сверстниками – ведь если все играют, то чем я хуже? Подобное мнение и приводит к развитию подростковой компьютерной зависимости.

Как распознать компьютерную зависимость у подростка?

- ☐ Свой досуг подросток все чаще проводит дома за компьютером или просмотром телевизора;
- ☐ Общение со своими друзьями все чаще сводится к обсуждению игровых побед
- ☐ Родители у ребенка уходят на второй план, он все реже обсуждает с ними свои проблемы;
- ☐ Ребенок с трудом заводит новые контакты и не стремится общаться со своими друзьями вне дома;

- 
- ❑ В случае родительского ограничения пользования компьютером или планшетом ребенок начинает проявлять агрессию – становится капризным, ругается, обзывается, становится неуправляемым;
 - ❑ Подросток не замечает сколько времени проводит за компьютерными играми, теряется реальность;
 - ❑ Резкие перепады настроения – тут надо проанализировать, связаны ли они как-то с победами или неудачами на игровом поприще;

- 
- ❑ Малый интерес к красотам окружающей действительности – в игре все ярче и красочнее;
 - ❑ У подростка нарушается режим дня – кушает он только во время игры, засыпает и просыпается с трудом;
 - ❑ Появляются проблемы в учебе – снижается успеваемость, могут быть прогулы;
 - ❑ Работа по дому подростком игнорируется, заставить его что-то сделать становится сверхзадачей;



☐ В речи подростка появляются малознакомые термины, относящиеся к компьютерной игре;

☐ Без доступа к интернету в общественном месте ребенок начинает злиться и нервничать.

Подобная диагностика красноречивее слов. Налицо – компьютерная зависимость. У подростков она развивается со стремительной скоростью, а последствия её имеют крайне негативную окраску.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ДЕТСКАЯ КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Утрачивается
навык живого
общения

Чувство
безнаказанности

Депрессия

Эмоциональная
и социальная
незрелость

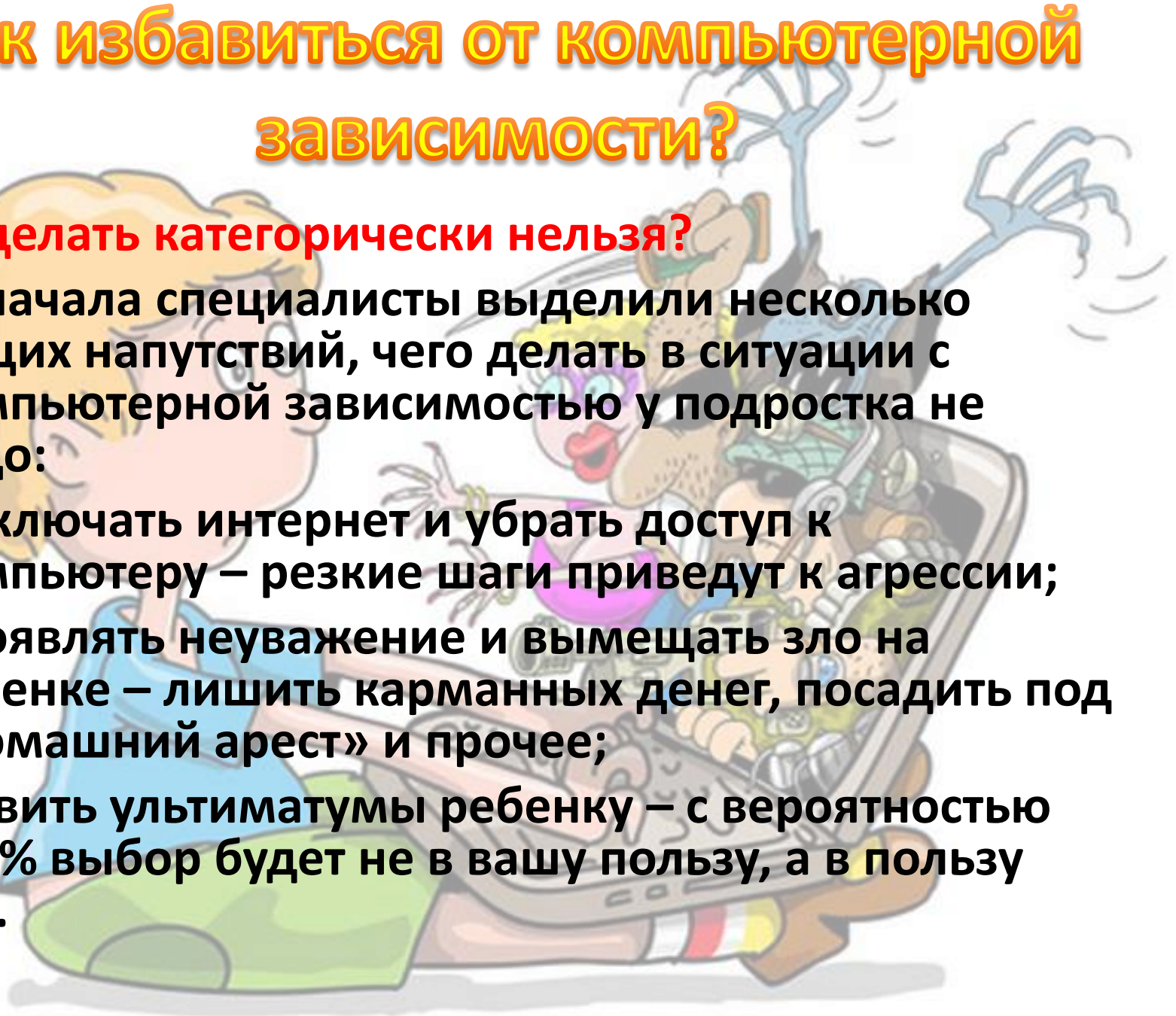


Как избавиться от компьютерной зависимости?

Чего делать категорически нельзя?

Для начала специалисты выделили несколько общих напутствий, чего делать в ситуации с компьютерной зависимостью у подростка не надо:

- Отключать интернет и убрать доступ к компьютеру – резкие шаги приведут к агрессии;
- Проявлять неуважение и вымещать зло на ребенке – лишит карманных денег, посадить под «домашний арест» и прочее;
- Ставить ультиматумы ребенку – с вероятностью 100% выбор будет не в вашу пользу, а в пользу игр.



Как вести себя с подростком?

Лечение компьютерной зависимости должно быть плавным, постепенным. Психологи говорят, что в первую очередь следует стать другом вашему ребенку, а затем уже потихоньку отучать его от компьютерной зависимости. Кстати, телефонная зависимость тоже сюда относится – ведь львиную долю свободного времени подросток проводит в социальных сетях. Как помочь избавиться от зависимости?

Быть с ребенком «на одной волне»

Как можно больше общайтесь с подростком, узнавайте новые веяния молодежной среды, какую музыку они слушают, чем интересуются. Пусть с вашим ребенком у вас появится как можно больше общих тем для разговора.

Стать ребенку «старшим товарищем»

Пусть именно вы, а не кто-то другой, станет помогать ребенку преодолевать кризисы и решать его проблемы. Если ваше дите стеснительное, закомплексованное, попробуйте повысить его самооценку – чаще хвалите, проводите с ним время, учите общаться со сверстниками. Ваша задача – стать тем, к кому он первым подойдет со своей проблемой.

Возвращаем интерес к реальности

Попробуйте увлечь ребенка – посещайте новые места, запишитесь на кружок, купите новую книгу или абонемент в спортзал или на танцы. Это может быть любое занятие, которое придётся ребенку по душе.

The background is a soft-focus illustration featuring a yellow butterfly at the top, pink and purple flowers on thin stems, and a small yellow house with a red roof at the bottom right. Large, translucent purple and green circles are scattered across the scene.

Составляем договор

Попробуйте договориться с ребенком. Лучше всего это сделать в письменной форме. В договоре пропишите его основные обязательства по дому и учебе и наличие свободного времени. Обязательным пунктом должно быть времяпрепровождение у компьютера – четко пропишите его. Также что будет, если какой-либо из пунктов был нарушен.

Разговор по душам

Поговорите с подростком и покажите ему, что вы действительно озабочены его состоянием. Обязательно скажите, как сильно он изменился, почему вас это расстраивает, и что вы хотите вернуть своего прежнего ребенка. Будьте честны с ним, не бойтесь проявлять свои чувства. Ребенок всегда чувствует фальшь.

