

«Подросток и компьютер. Опасная грань»

Многие конфликтные ситуации школьного возраста – идентификация себя с определёнными типами людей, страх отвержения, выбор личностного сценария – подростку удаётся решить при помощи компьютерной игры или интернет - активности. Опыт наблюдения и лечения подростков с ПК и интернет - зависимостями, показал, что онлайн - коммуникация имеет деперсонифицирующий эффект, т.е. даёт возможность ребёнку присутствовать при диалоге других, не вмешиваясь в него, оставаться незамеченным.

Такая коммуникация в режиме реального времени позволяет менять имена и роли, создавать разные виртуальные образы. У ребёнка возникает потребность в такого рода самореализации, что очень часто приводит к зависимости. В результате подросток с зависимостью от ПК-игр и онлайн общением с друзьями по сети становится проблемным ребёнком для семьи. Бесцельное времяпровождение вызывает озабоченность у родителей. Сам же подросток, как правило, убеждён, что никакой зависимости у него нет. Веские аргументы об увеличении времени на игру, о смене настроения вне игры вплоть до скуки и пугающее желание бросить все и вновь начать играть, почти полная утрата интереса к семейной и школьной жизни, снижение учебной успеваемости – всё это не имеет для него определяющего значения.

Спектр социально-психологических отклонений в значимых для ребёнка сферах жизнедеятельности и основные расстройства возрастного психического развития.

Семья:

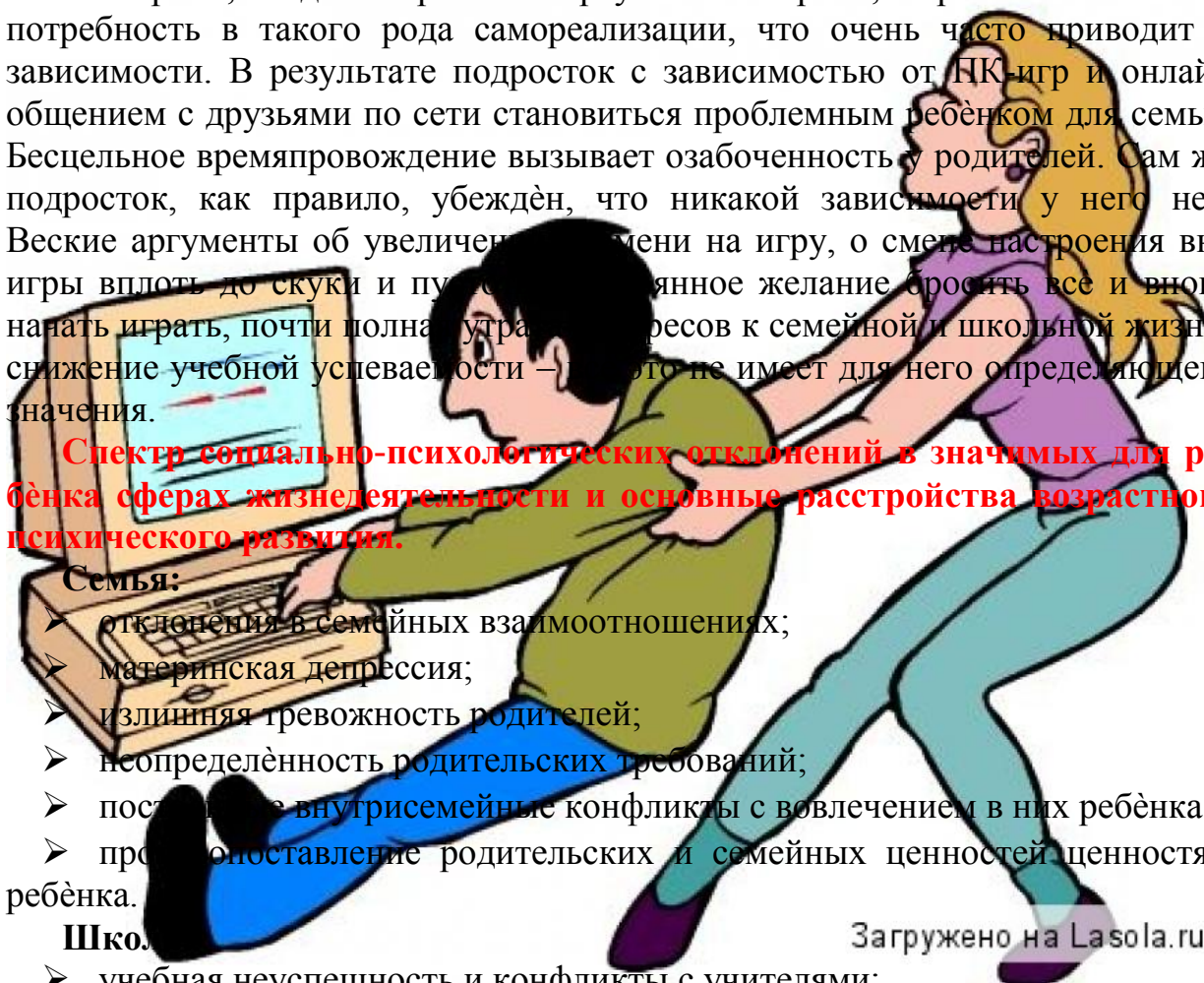
- отклонения в семейных взаимоотношениях;
- материнская депрессия;
- излишняя тревожность родителей;
- неопределённость родительских требований;
- постоянные внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребёнка;
- противопоставление родительских и семейных ценностей ценностям ребёнка.

Школа:

- учебная неуспешность и конфликты с учителями;
- частая смена школ в связи с конфликтными ситуациями;
- неприятие одноклассников;
- экстернатное обучение.

Межличностные отношения:

- отвержение сверстниками;
- привлекательность и давление субкультуры ПК-игр и онлайн - общения;
- вовлечённость в виртуальное сообщество с принятием его ценностей, языка, отличительных знаков.



Загружено на Lasola.ru

У таких подростков имеются отдельные характерные признаки психических расстройств:

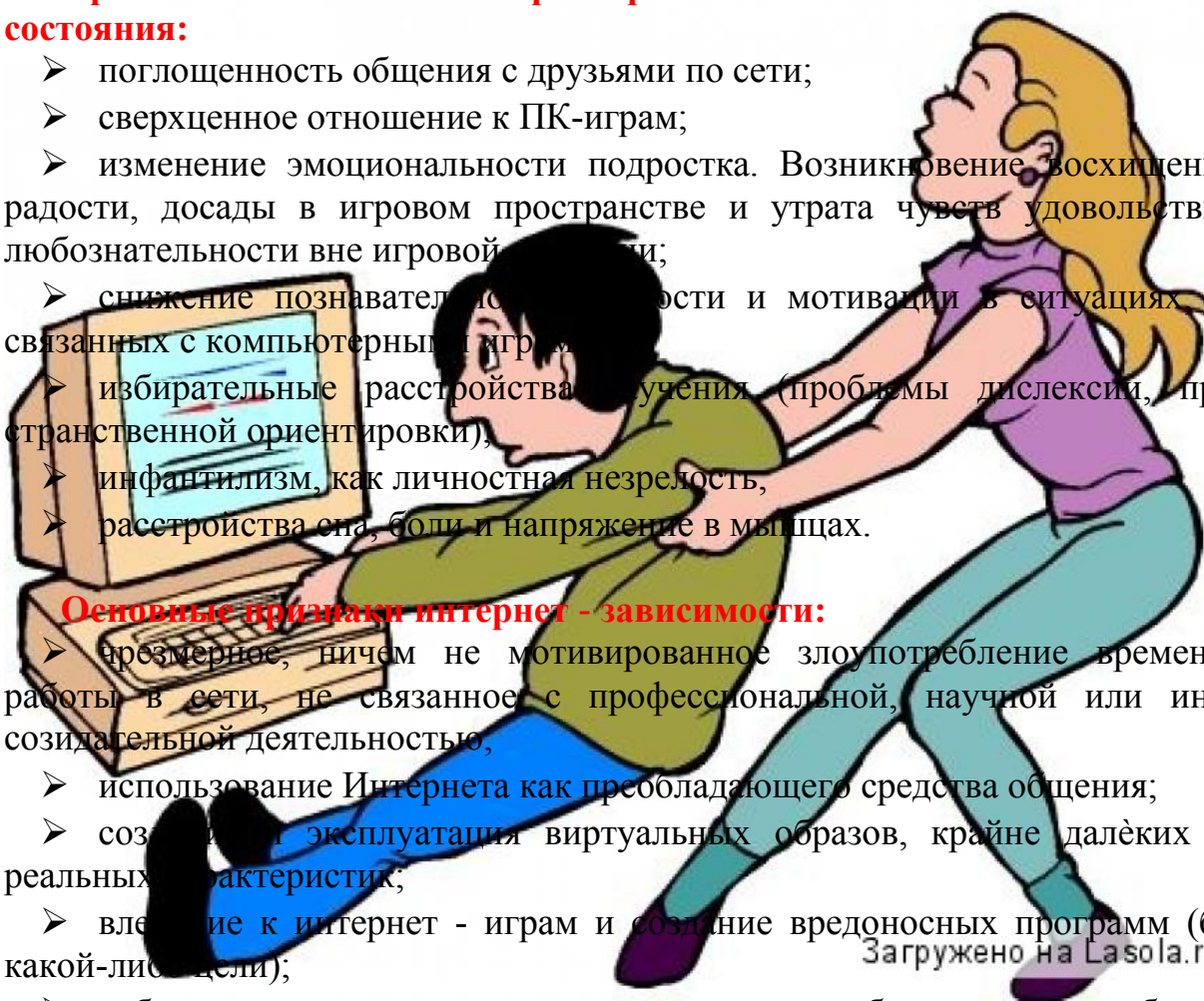
- появление задержанного развития;
- личностный инфантилизм;
- расстройства привязанности;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности;
- аддиктивное поведение;
- расстройства обучения, определяющие своеобразие интеллектуального развития (дислексические проблемы при хороших компьютерных навыках).

Признаки зависимости с характерными особенностями психического состояния:

- поглощенность общения с друзьями по сети;
- сверхценное отношение к ПК-играм;
- изменение эмоциональности подростка. Возникновение восхищения, радости, досады в игровом пространстве и утрата чувств удовольствия, любознательности вне игровой деятельности;
- снижение познавательной активности и мотивации в ситуациях, не связанных с компьютерными играми;
- избирательные расстройства обучения (проблемы дислексии, пространственной ориентировки);
- инфантилизм, как личностная незрелость;
- расстройства сна, боли и напряжение в мышцах.

Основные признаки интернет - зависимости:

- чрезмерное, ничем не мотивированное злоупотребление временем работы в сети, не связанное с профессиональной, научной или иной созидательной деятельностью;
- использование Интернета как преобладающего средства общения;
- создание и эксплуатация виртуальных образов, крайне далёких от реальных характеристик;
- влечение к интернет - играм и создание вредоносных программ (без какой-либо цели);
- субъективно воспринимаемая невозможность обходиться без работы в сети.



Загружено на Lasola.ru

Все эти признаки ПК-зависимости могут сочетаться с серьезными патологическими расстройствами личности, которые определяют устойчивость аддикции. При условии обнаружения родителями ребёнка подобных симптомов, необходимо обратиться к специалисту.



Загружено на Lasola.ru

«Влияние компьютера на здоровье ребёнка»

подавляющее большинство современных детей и подростков активно вовлечено в мир компьютерных технологий. Без умения пользоваться данными технологиями ребёнок не сможет состояться, не сможет достичь определённого положения в современном мире.

Дети, достаточно быстро осваивая новые компьютерные технологии, используют их не только для достижения конкретной практической цели (поиск необходимой информации, набор текста, создание презентации), но и для свободного времяпрепровождения (игры, чаты, интернет-сайты). Виртуальная реальность очень быстро поглощает ребёнка целиком, и он становится зависимым.

Основные признаки компьютерной зависимости и рекомендации для родителей:

1. Увлеченность на стадии освоения

Признаки:

- ❖ Долгое сидение у компьютера.
- ❖ Высокая концентрация внимания.
- ❖ Эмоциональное возбуждение до и после игры.

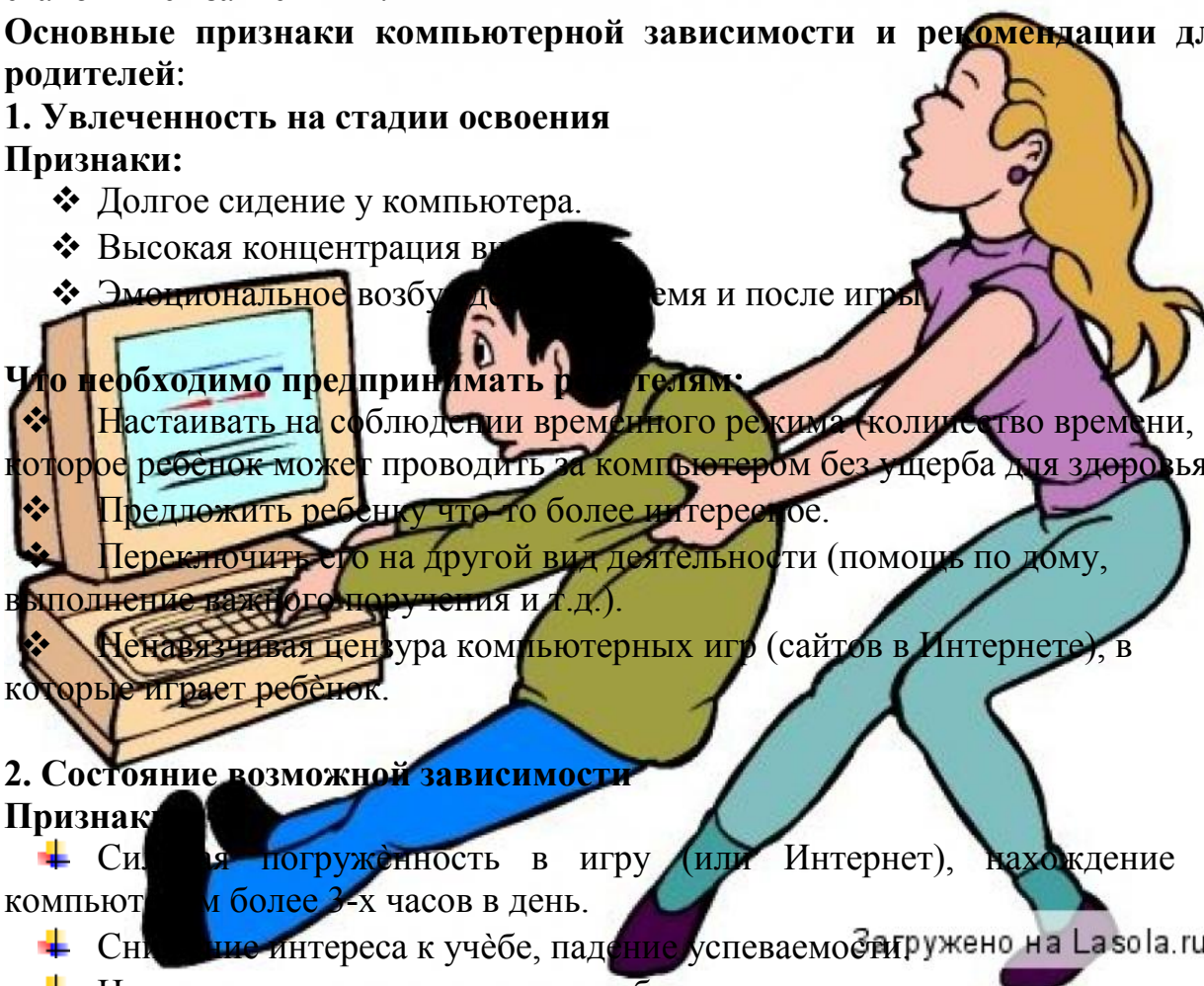
Что необходимо предпринимать родителям:

- ❖ Настаивать на соблюдении временного режима (количество времени, которое ребёнок может проводить за компьютером без ущерба для здоровья).
- ❖ Предложить ребёнку что-то более интересное.
- ❖ Переключить его на другой вид деятельности (помощь по дому, выполнение важного поручения и т.д.).
- ❖ Ненавязчивая цензура компьютерных игр (сайтов в Интернете), в которые играет ребёнок.

2. Состояние возможной зависимости

Признаки:

- + Сильная погружённость в игру (или Интернет), нахождение за компьютером более 3-х часов в день.
- + Снижение интереса к учёбе, падение успеваемости.
- + Негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре в компьютерные игры.
- + Сужение круга общения (разговоры только о компьютере).
- + Потеря аппетита, плохой сон, жалобы на головные боли, проблемы с желудком.



Загружено на Lasola.ru

Что необходимо предпринимать родителям:

- ❖ Осуществлять ненавязчивый контроль за другой деятельностью ребёнка (посещение кружков, секций, участие в общественной жизни класса или школы).
- ❖ Настаивать на соблюдении временного режима нахождения ребёнка за компьютером.
- ❖ Не позволять ребёнку выходить в Интернет бесконтрольно.
- ❖ Больше общаться с ребёнком, вовлекая его в процесс решения реальных проблем.
- ❖ Обращение к психологу, специалисту по нехимическим зависимостям.

3. Выраженная зависимость

Признаки:

- ❖ Ребёнок не контролирует себя.
- ❖ Явная эмоциональная неустойчивость (при нежелательном прекращении игры может сильно реагировать, или не реагировать никак, выглядеть так, будто он зажат сам в себя).
- ❖ Уходы из дома, цель которых – играть в компьютерные игры у друзей или в компьютерном клубе.
- ❖ Угасание интереса к общению, полная замена друзей компьютером.

Что необходимо предпринимать родителям:

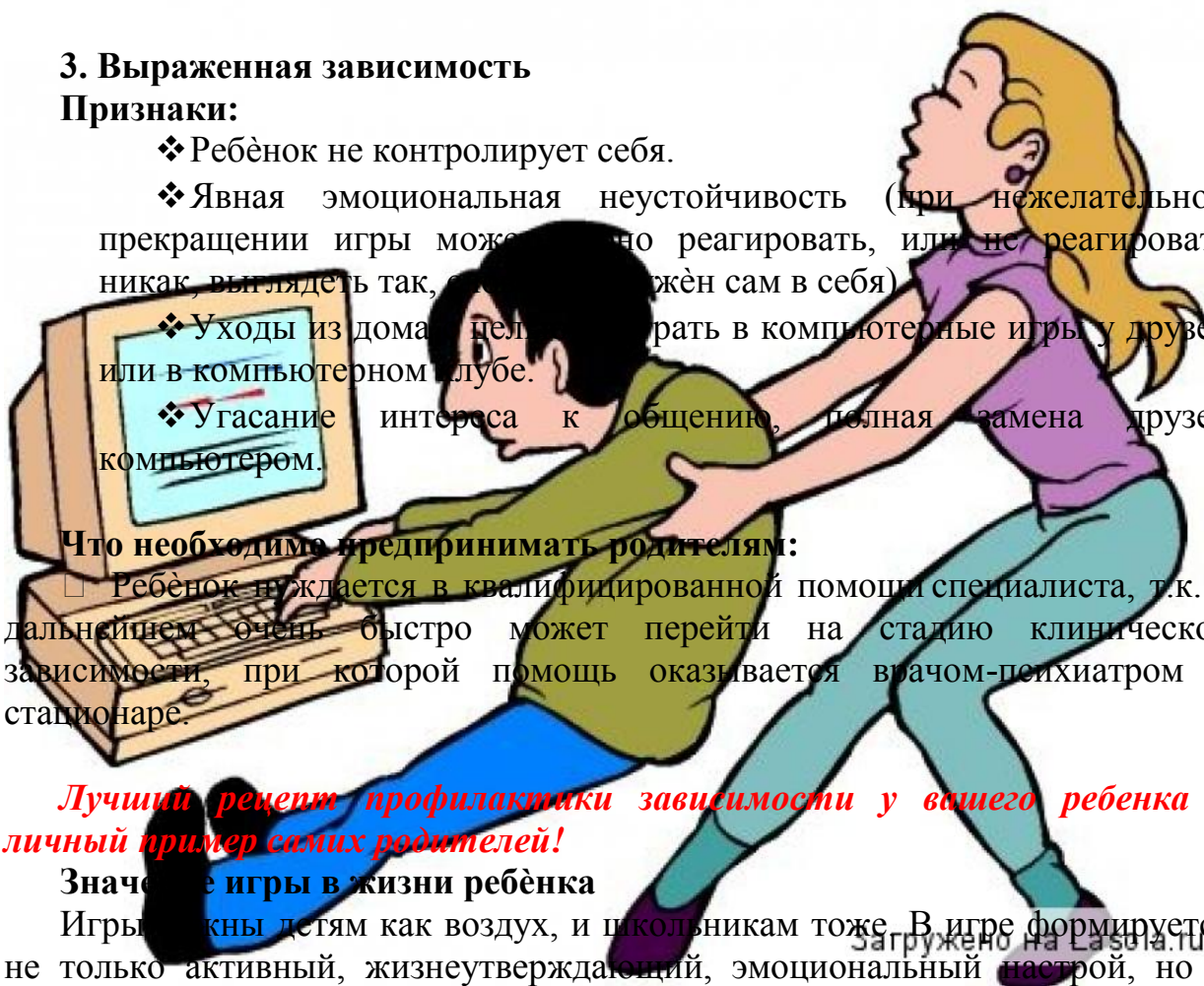
- Ребёнок нуждается в квалифицированной помощи специалиста, т.к. в дальнейшем очень быстро может перейти на стадию клинической зависимости, при которой помощь оказывается врачом-психиатром в стационаре.

Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребенка – личный пример самих родителей!

Значение игры в жизни ребёнка

Игры важны детям как воздух, и школьникам тоже. В игре формируется не только активный, жизнеутверждающий, эмоциональный настрой, но и умения принимать решения в непредсказуемых, каждый раз меняющихся ситуациях, где взаимодействуют несколько человек. У ребёнка развивается способность соблюдать и принимать различные «роли», что обеспечивает гибкость в общении, лучше понимать собеседника, его чувства и переживания, развивается умение следовать общепринятым нормам и правилам. В итоге, поведение становится более уверенным, непосредственным и гибким, что позволяет ребёнку избегать ненужных конфликтов и напряжений. Игра с детьми весьма эффективна с 5 до 10 лет.

Иначе дело складывается, если родители не только не играют с детьми, но и вообще не допускают в отношении с ними открытости, откровенности, непосредственности – только запреты, строгости и наказания по любому



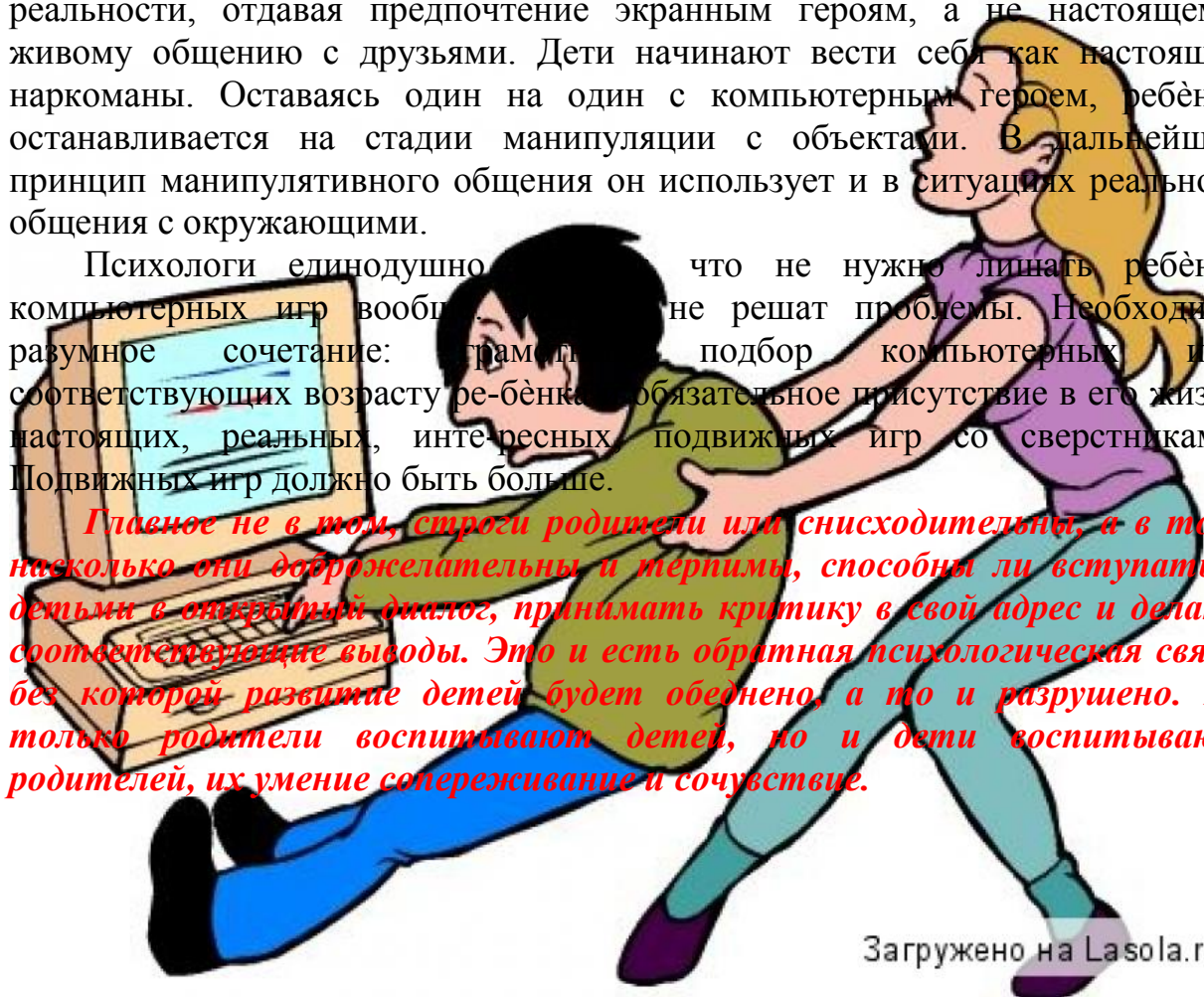
Загружено на Lashin.ru

поводу. Ребёнок привыкает делать всё исподтишка, а то и озлобляется, становится недружелюбным и агрессивным, восполняет в играх со сверстниками то, что запрещают дома. И «вредность» ребёнка не уменьшается, а увеличивается, перерастая в подростковом возрасте в открытую враждебность к окружающим.

Есть у современных детей ещё один вид проведения досуга – компьютерные игры и интернет - чаты. Ребёнок с удовольствием окунается в виртуальный мир, который гораздо ярче и красочнее реального. Родители нередко разделяют и поощряют новое увлечение своих детей, не замечая, как их дети всё больше и больше становятся зависимыми от виртуальной реальности, отдавая предпочтение экранным героям, а не настоящему, живому общению с друзьями. Дети начинают вести себя как настоящие наркоманы. Оставаясь один на один с компьютерным героем, ребёнок останавливается на стадии манипуляции с объектами. В дальнейшем принцип манипулятивного общения он использует и в ситуациях реального общения с окружающими.

Психологи единодушно считают, что не нужно лишать ребёнка компьютерных игр вообще, так как они не решат проблемы. Необходимо разумное сочетание: грамотный подбор компьютерных игр, соответствующих возрасту ребёнка, обязательное присутствие в его жизни настоящих, реальных, интересных подвижных игр со сверстниками. Подвижных игр должно быть больше.

Главное не в том, строги родители или снисходительны, а в том, насколько они доброжелательны и терпимы, способны ли вступать с детьми в открытый диалог, принимать критику в свой адрес и делать соответствующие выводы. Это и есть обратная психологическая связь, без которой развитие детей будет обеднено, а то и разрушено. Не только родители воспитывают детей, но и дети воспитывают родителей, их умение сопереживать и сочувствие.



«Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних»

За последние десять лет средства мультимедиа превратились в существенный фактор индивидуального развития и трансформации личности. Среди многих проблем, стоящих перед российским образованием, одно из важных мест занимает проблема возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних в образовательной среде.

Аддиктивное поведение (от англ. Addiction – пагубная привычка, порочная склонность) – одна из форм отклоняющегося, девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Такой уход осуществляется путём искусственного изменения своего психического состояния при помощи различных средств: химических (алкоголь, табакокурение, наркотики) и нехимических (компьютерная, интернет, теле и телефонная, игровая) зависимостей. Аддиктивное поведение является переходной стадией и характеризуется изменениями в поведении ребёнка, который «кричит» о необходимости оказать ему экстренную помощь. Нередко нарушения в поведении ребёнка становятся такими глубокими, что начинают носить криминальный характер.

Имеется ряд причин, по которым ребёнок приходит к аддиктивному поведению:

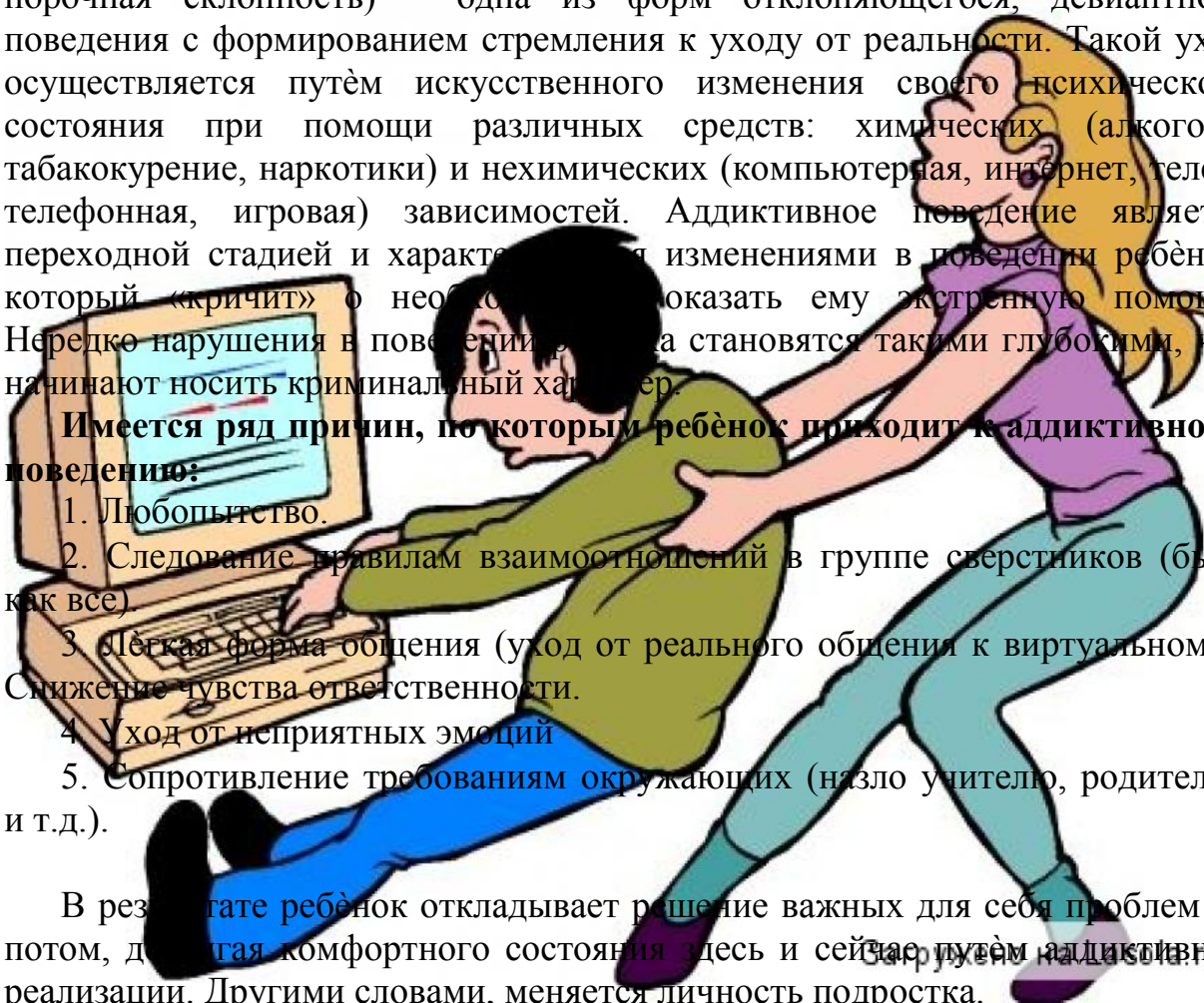
1. Любопытство.
2. Следование правилам взаимоотношений в группе сверстников (быть как все).
3. Легкая форма общения (уход от реального общения к виртуальному).
4. Снижение чувства ответственности.
5. Уход от неприятных эмоций.
5. Сопротивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).

В результате ребёнок откладывает решение важных для себя проблем на потом, достигая комфортного состояния здесь и сейчас путём аддиктивной реализации. Другими словами, меняется личность подростка.

Наличие одной аддикции, как правило, ведёт к возникновению другой, либо к психическим отклонениям. Например, Интернет - аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом, а часто является симптомом других серьёзных проблем в жизни ребёнка (трудности в общении, депрессии и т.д.).

Зависимая аддиктивная личность имеет общие характерные черты в реальной жизни:

- ❖ Отсутствие самоконтроля и самостоятельности.
- ❖ Признаки навязчивости.
- ❖ Неумение сказать «нет».



- ❖ Боязнь быть отвергнутым.
- ❖ Болезненное восприятие критики.
- ❖ Физическое истощение (головные боли, бессонница, расстройства желудочно-кишечного тракта, снижение уровня зрения, боли в спине и суставах).
- ❖ Психическое истощение (дефицит внимания, снижение функции памяти, тревожные и депрессивные расстройства).
- ❖ Материальное и духовное обнищание.
- ❖ Для создания психологической безопасности в образовательной среде такого рода аддикции несут косвенные потери:
- ❖ Снижение уровня общей успеваемости.
- ❖ Распространение субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних.
- ❖ Искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся.
- ❖ ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.

Особенности мер по предупреждению возникновения аддиктивного поведения:

1. Меры первичной профилактики, используемые в социокультурном контексте (культура использования ИТ-медиа и высоких технологий),
2. Исследование многочисленных причин психо-социальных расстройств, отличающихся по происхождению, последствиям, механизмам действия и временным параметрам.
3. Профилактическая деятельность должна отражать понимание того, что решающим фактором является поведение ребёнка.

Для эффективного предупреждения формирования аддиктивного поведения среди несовершеннолетних изменения необходимы не только в поведении и установках отдельных детей, но и в социальных системах, каковыми являются образовательные учреждения.

Использование системы первичной профилактики аддиктивного поведения среди несовершеннолетних, как одна из задач создания психологической безопасности образовательной среды, сводится к воспитанию разносторонней гармоничной личности. Чем богаче духовный мир подростка, тем меньше вероятность развития любой зависимости.

Руководитель ССЗС А.А. Скворцова