Комшьютерная зависимость у детей. Проблемы влияния сети Интернет на асоциализацию детей.

Педагог-психолог СС СППД ОУ
Корж М.А.

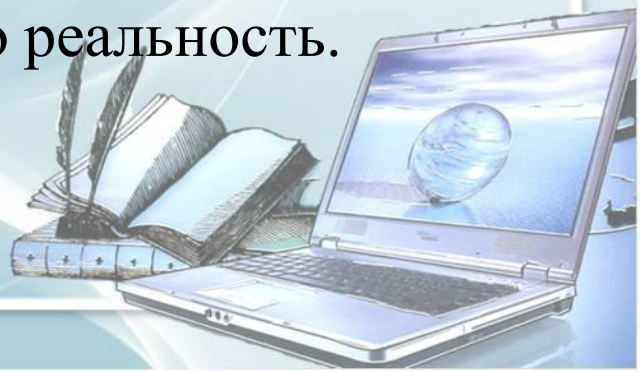
Опасность не в том, что компьютер однажды начнет мыслить, как человек, а в том, что человек однажды начнет мыслить, как компьютер.

Сидни Дж. Харрис

Компьютерная зависимость –это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Почему возникает зависимость от компьютерных игр у детей?

- Один на один с компьютером ребенок получает свободу, которой ему не хватает в реальной жизни.
- Видеоигры стимулируют воображение, вовлекая детей в новые динамичные и яркие миры.
- Главный герой игры всегда является привлекательным.
- Компьютерные игры, как и азартные, приводят к выбросу определенных гормонов в кровь. Они вызывают сильные эмоции, яркие переживания. Если в реальной жизни ребенок не испытывает подобных ощущений, он станет все сильнее погружаться в виртуальную реальность.



Причины возникновения компьютерной зависимости:

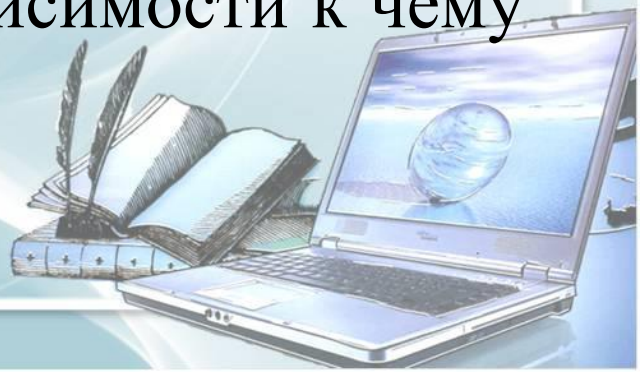
- Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье.
- Отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.
- Неумение ребенка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.
- Общая неудачливость ребенка.
- Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
- Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.

Кто больше зависим от игр на компьютере?

- Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома, дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.
- Самый зависимый возраст – это 12-15 лет.
- Мальчики. По статистике на одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков.

Ребенка привлекает в игре:

- наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- отсутствие ответственности;
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести.



Виды компьютерной зависимости:

- **Кибераддикция** – форма зависимости от игр на компьютере.

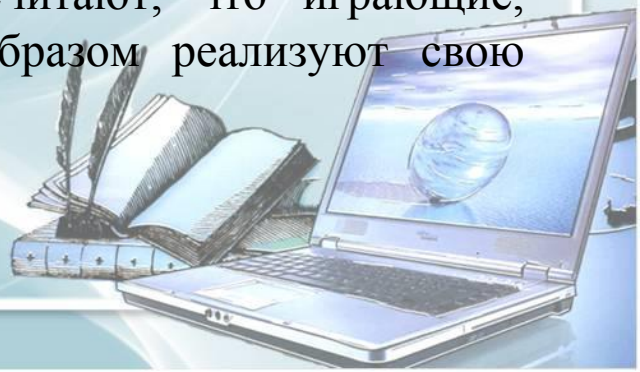
  Ролевые компьютерные игры. Основная особенность - наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина "вхождения" в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности.

Ролевые компьютерные игры:

Игры с видом «глазами» компьютерного героя: очень быстро происходит идентификация с героем, полное вхождение в роль; погружение в виртуальную реальность игры наиболее опасно.

Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя («квесты»): здесь тоже происходит отождествление себя с компьютерным персонажем, хоть и не такое выраженное. Тем не менее поражение или гибель «своего» персонажа может переживаться играющим чуть ли не как собственные.

Стратегические игры («руководительские»): играющий может выступать в роли командира спецназа, главнокомандующего армиями или даже Творца. Роль не задаётся конкретно, а воображается самим играющим, и на экране нет собственного героя. Уйти в такую игру «с головой» больше шансов у людей, наделённых хорошей фантазией. Многие исследователи пишут, что подобные игры развивают системное мышление; другие считают, что играющие, предпочитающие именно этот тип игр, таким образом реализуют свою потребность в доминировании и власти.



Неролевые компьютерные игры:

- Аркадные игры
- Головоломки
- Игры на быстроту реакции
- Традиционные азартные игры

Виды компьютерной зависимости:

- **Сетеголизм** - зависимость от Интернет.
- **Хакерство** - вид деятельности, характеризующийся увлечением поиска информации и применением таких знаний.
- **Серфинг** - зависимость, проявляющаяся в виде бесконечного бесцельного брожения с сайта на сайт.

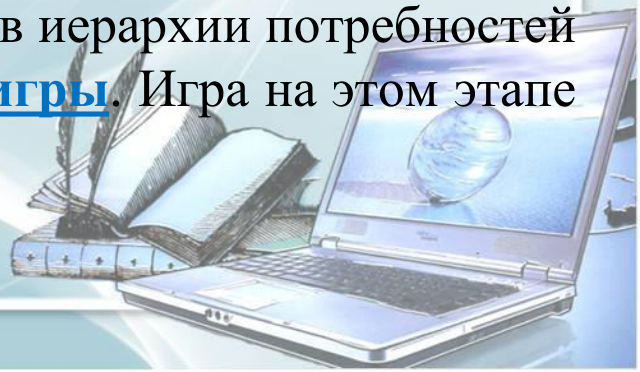
СТАДИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР:

Стадия лёгкой увлечённости.

После того, как ребёнок (подросток) один раз поиграл в компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравится компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Он получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции. Специфика этой стадии в том, что потребность играть в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, **постоянная потребность** в игре на этой стадии ещё **не сформирована**, игра не является значимой ценностью для человека.

Стадия увлечённости.

Фактом, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости, является **появление** в иерархии потребностей **новой потребности – играть в компьютерные игры**. Игра на этом этапе принимает систематический характер.



СТАДИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР:

Стадия зависимости

Проявляется в одной из двух форм: социализированной или индивидуализированной.

Стадия привязанности.

Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека. Отношения подростка с компьютером можно сравнить с неплотно, но крепко пришитой пуговицей. То есть человек уже «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью избавиться от психологической зависимости от компьютерных игр не может. Это самая длительная из всех стадий – она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Результаты тестирования обучающихся 7-8 классов МБОУ СШ г. Смоленска

(тест для диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бояьбот)

Кол-во обучающихся 7-8 классов	Нет риска компьютерной зависимости (до 15 баллов)	Стадия увлеченности (16-22 балла)	Риск развития компьютерной зависимости (23-37 баллов)	Наличие компьютерной зависимости (38 и выше баллов)
Всего: 2706 чел.	**632 чел. (23%)**	**1620 чел. (60%)**	**444 чел. (16%)**	**10 чел. (1%)**

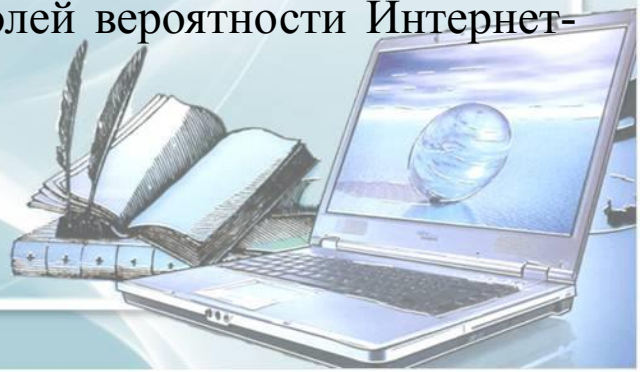
Результаты тестирования родителей обучающихся МБОУ СШ г. Смоленска

(тест на выявление интернет-зависимости С. А. Кулакова)

Кол-во тестируемых родителей	Отсутствие влияния интернета (0 - 49 баллов)	Серьезное влияние интернета (50-79 баллов)	Интернет-зависимость (80 и выше баллов)
1923 чел.	**1500 чел. (78%)**	**370 чел. (19%)**	**53 чел. (3%)**

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

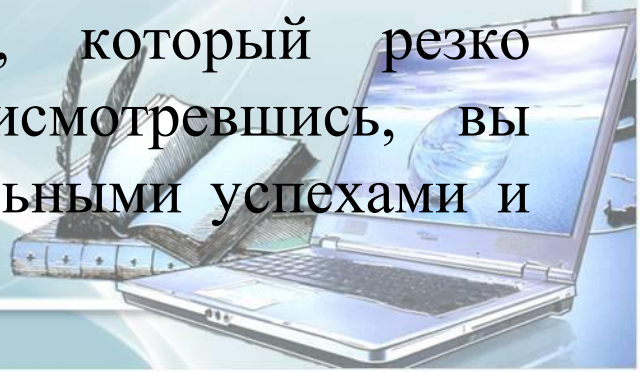
При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.



Симптомы компьютерной зависимости у детей:

Психологические признаки:

- Нетерпение, постоянное ожидание того момента, когда можно будет вновь сесть за компьютер;
- Отсутствие контроля над временем, проведенным у монитора;
- Стремление увеличить время пребывания в игре или сети;
- Частые проявления гнева, раздражения, апатии;
- Неспособность найти себе занятие при отсутствии возможности поиграть или выйти в сеть;
- Трудности в общении со сверстниками, учителями и родителями.
- Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре.

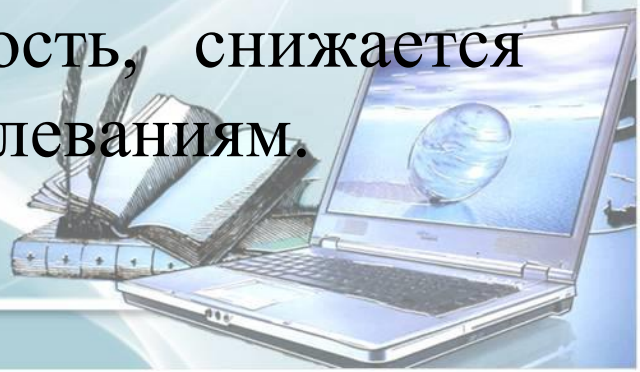


Соматические признаки:

- сухость и покраснение глаз;
- потеря аппетита или желание принимать пищу прямо у монитора;
- неряшливость;
- нарушение сна;
- сутулость, неправильная осанка, боли в спине;
- головные боли по типу мигрени;
- туннельный синдром запястья.

Чем же опасен компьютер для ребенка?

- Излучение электромагнитных волн.
- Психическое перенапряжение.
- Духовный вред.
- Зависимость от интернета и компьютерных игр вытесняет потребность в чтении книг.
- Теряется потребность в общении.
- Повышается утомляемость, растет раздражительность и агрессивность, снижается сопротивляемость организма заболеваниям.

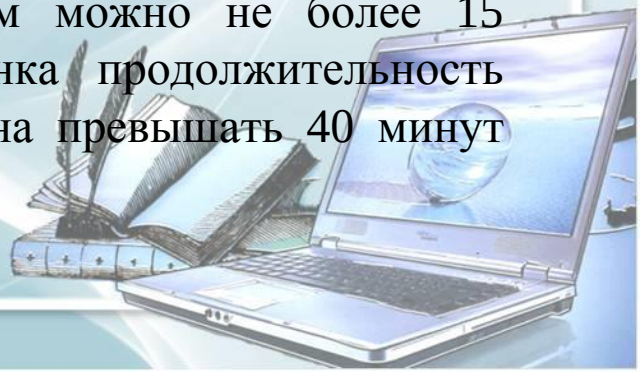


Профилактика зависимости от компьютерных игр

- Согласно нормам Минздрава, **7-10-летние дети** могут проводить за компьютером **не более 45 мин. в день, 11-13-летние – два раза по 45 мин., старшие – три раза.**
- Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок.

Профилактика зависимости от компьютерных игр

- Важен личный пример родителей.
- У ребенка должно быть увлечение, хобби, не связанное с компьютером. Только после 12 лет дети могут хотя бы отчасти научиться разделять реальности – виртуальную и действительную.
- Поддерживать общение ребенка со сверстниками.
- Все должно быть спланировано так, чтобы не оставалось свободной минуты.
- Использовать компьютер как награду.
- Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Игры выбирать по возрасту ребенка, имеющие смысловые задачи.
- Заканчивать занятия с компьютерными играми за 2,5-2 часа до сна.
- Установить специальные сетевые фильтры и специализированное программное обеспечение для контроля.
- Играть в развивающие компьютерные игры детям можно не более 15 минут подряд (в зависимости от возраста ребенка продолжительность игры может немного увеличиться, однако не должна превышать 40 минут подряд).



Интернет-ресурсы

http://www.computer-timer.ru/
http://smorgon-spc.narod.ru/article_14.html
http://tank4you.blogspot.ru/2014/09/blog-post_30.html
http://www.sibmedport.ru/article/9027-kompyuternaja-zavisimost-kak-uberech-rebenka-ot-razrushitelnogo-vozdeystvija/
http://azbyka.ru/deti/komp-yuternaya-zavisimost-u-detej-prichiny-formirovaniya-i-metody-profilaktiki
http://ipsyholog.ru/osnovnye-priznaki-kompyuternoj-zavisimosti-u-rebyonka/