Причинами возникновения компьютерной зависимости могут стать:

– дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников, подросток может «уйти» в другую, компьютерную реальность, где он находит и общение и много информации;

– Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром. В реальной жизни подросток может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в компьютерном мире, он великий воин, либо отважный капитан космического корабля. Он абстрагируется от проблем реального мира, в виртуальном мире он может все и он сам устанавливает правила;

– Невозможность самовыражения, как правило, связанна с отсутствием у подростка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Те мечты, которые подросток не может воплотить в реальности, он легко может воплотить в виртуальном мире;

– Нарушение социальной адаптации.

Существует ряд психологических и физических симптомов, характерных для интернет-зависимости.

Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;
- ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером;
- проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

Интернет-зависимость не наступает мгновенно, она проходит несколько стадий.

1. Стадия легкой увлеченности.

После нескольких раз игры в компьютерные игры, подростку начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов.

Подросток получает удовольствие, играя в компьютерную игру или проводя время в Интернете, это доставляет ему положительные эмоции. Как доказали ученые, человек стремится повторять действия, доставляющие удовольствие. Подросток начинает играть уже целенаправленно. Однако на этой стадии игра в компьютерные игры носит пока еще ситуационный, а не систематический характер. Устойчивая потребность в игре еще не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности.

Свидетельством того, что подросток перешел на вторую стадию служит возникновение потребности в игре или нахождении в Интернете. Это потребность формируется, как желание уйти от реальности. Игра или общение в Интернете приобретают систематический характер. Если по каким-то причинам подросток не может удовлетворить свою потребность в игре, он может предпринять достаточно активные действия для получения желаемого. Если дома не разрешают играть родители, он может, втайне от них, ходить в интернет-клуб, прогуливать уроки, что бы поиграть дома, пока нет родителей и т.п.

3. Стадия зависимости.

На этой стадии происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, происходит изменение самооценки и самосознания. Эта стадия имеет две формы проявления: ***социализированную*** и ***индивидуализированную.***

При социализированной форме игровой зависимости, подросток поддерживает социальные контакты, предпочитая общаться с такими же игровыми фанатами. Как правило, преобладает соревновательный характер игр. Так как подросток не отрывается от социума и не полностью уходит в виртуальное пространство, можно сказать, что эта форма зависимости более легкая, нежели индивидуализированная форма. Индивидуализированная форма зависимости – это крайняя форма зависимости. При ней нарушаются нормальные человеческие особенности мировоззрения, разрушается взаимодействие подростка с окружающим миром. Психика начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. Эти подростки часто подолгу играют в одиночку, помногу часов, а иногда и дней, не «выходят» из Интернета. Потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. Для них компьютерная игра и

Интернет – это своего рода наркотик. Если в течение какого-то времени они не «принимают дозу», то начинают чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, впадают в депрессию. Это образ жизни, ведущий к патологии.

4. ***Стадия привязанности.***

На этой стадии происходит угасание игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Подросток «держит дистанцию» с компьютером, но полностью отказаться от психологической привязанности к компьютерным играм или Интернету не может. Стадия привязанность может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Если формирование компьютерной зависимости остановится на первой или второй стадии, то тяга к игре пройдет быстрее и легче. Но если подросток прошел все три стадии, то преодолеть зависимость становится на много тяжелее. Подросток будет долго находится на стадии привязанности. Можно предположить, что полностью зависимость не пройдет никогда. Она может угасать на время и появляться, при условии каких либо житейских трудностей, как побег от реальности в уже знакомый мир виртуального удовольствия.

Что же можно посоветовать родителям, что бы предотвратить компьютерную зависимость у подростков?

Советы родителям:

Родителям необходимо выяснить, что побудило подростка уйти в виртуальный мир. Возможно, подростку не хватает информации и у него дефицит общения и родителям стоит больше уделять время своему ребенку. Совместное посещение музеев, театров, отдых на природе, общение с интересными людьми все это поможет подростку стать гармоничной личностью. Чем больше граней мира родители смогут показать ребенку, тем больше возможностей у подростка реализовать себя в нем (в мире).

Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром то же имеет свои причины и кому, как не родителям легче понять причину. Если подросток не очень успешен в учебе, возможно лучше не говорить ему в очередной раз, что он «двоечник и ни на что не годиться» (опуская при этом его самооценку), а помочь ему наверстать упущенный материал и лишний раз похвалить его, пусть даже за маленькие, успехи.

Не нужно критиковать подростка за то, что он слишком много проводит время за компьютером, акцентируя тем самым внимание на проблеме. Лучше найти способ ненавязчиво оторвать его от этого занятия. Подумайте, что может быть интересно вашему ребенку, займитесь этим вместе с ним. Так вы сможете ненавязчиво контролировать время проведенное за компьютером.

Договоритесь с подростком о времени, которое он может проводить за компьютером. Например, после десять часов вечера компьютер должен быть выключен. Обязательно контролируйте этот процесс. Если подросток «заигрался», постарайтесь переключить его внимание.

Не нужно резко отнимать или запрещать компьютерные игры подростку, который уже втянулся. Этим вы вызовите еще большее отстранение от вас подростка.

И самый важный совет, в любой ситуации, принимать вашего ребенка таким, какой он есть, слушать и слышать его.

Спасибо!

ТОГАПОУ «Колледж техники и технологии наземного транспорта им. М.С.Солнцева»

Интернет-зависимость у подростков

Тамбов 2020