

Компьютерная зависимость у подростков



Интернет зависимость у подростков – довольно распространенная проблема в сегодняшнем мире. Родители и психологи бьют тревогу, наблюдая, как дети все больше и больше погружаются в виртуальный мир, пытаясь уйти от проблем реальности или в поиске развлечений. Безусловно, нельзя отрицать, что компьютер может принести массу пользы для ребенка – это бесценный источник информации, учебного материала, увлекательных книг, фильмов, способ найти новых друзей по всему миру и т.д. В сети несложно найти редкие и ценные книги, которые мало у кого есть дома. Многие игры несут в себе довольно значимый развивающий потенциал – к примеру, логические игры и головоломки превосходно развивают способность анализировать, находить связи и восстанавливать логические цепочки. Общение в социальных сетях позволяет улучшить коммуникативные навыки и выучить иностранные языки.

Увы, все эти замечательные возможности компьютера имеют обратную сторону в виде стойкой зависимости подростков от компьютера. Мы говорим о подростках, потому что они, в силу возрастных особенностей, наиболее подвержены развитию таких психологических расстройств, но не следует забывать, что зависимость от компьютера может развиваться и у младших школьников, и у взрослых людей.

Интернет-зависимость в подростковом возрасте, как правило, является собой один из двух видов: зависимость от социальных сетей или игровую зависимость.

Игровая зависимость у подростков

Наиболее опасными психологи считают ролевые игры. Особенно те, в которых игрок видит игровой мир не со стороны, а как бы глазами своего героя. В таком случае уже после нескольких минут игры у игрока наступает момент полного отождествления себя с игровым героем.

Довольно опасными считаются игры, в которых требуется набрать большое количество очков – они также могут провоцировать развитие игровой зависимости у подростков.

Зависимость подростков от социальных сетей

Опасность социальных сетей в анонимности и возможности скрывать свою личность, примеряя различные роли по своему желанию. Подростки играют роль того, кем бы им хотелось быть, уходя от реальности и проживая в сети чужую, совершенно непохожую на реальность, жизнь. В некоторых случаях это приводит к раздвоению личности и потере чувства реальности.

Признаки интернет зависимости у подростков:

1. Потеря контроля над предметом зависимости, ребенок перестает контролировать себя и время нахождения перед компьютером.
2. «Доза» (то есть время нахождения за компьютером) постепенно увеличивается.
3. Преобладание «тоннельного» мышления. Все мысли только об игре или социальной сети и том, как побыстрее добраться до компьютера.
4. Отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи.
5. Недовольство реальной жизнью, ощущение пустоты в реальном мире.
6. Проблемы с учебой.
7. Игнорирование близких, друзей, лиц противоположного пола, интерес концентрируется только на предмете зависимости.
8. Расстройства сна, кардинальное изменение режима.
9. Агрессия в случае недоступности предмета зависимости, невозможности «употребить».

Как видите, компьютерная зависимость у подростков проявляется так же, как и любой другой вид зависимости (наркомания, алкоголизм, игромания и т.д.) и избавиться от нее бывает так же трудно. Именно поэтому так важна профилактика каких бы то ни было зависимостей у подростков. Если ребенок отказывается идти к психологу за помощью (а именно так обычно и бывает), родители сами должны обратиться к специалистам за консультацией. Ведь семья – это одно целое. Зависимость кого-то из ее членов неизбежно отражается на всех остальных. И в то же время, начав изменять себя, вы можете помочь своему ребенку вернуться к нормальной жизни.

Профилактика интернет-зависимости у подростков



Профилактика компьютерной зависимости у подростков в целом не отличается от профилактики других видов зависимого поведения. Наиболее важный фактор – эмоциональная обстановка в семье и духовная связь между ее членами. Вероятность развития зависимости меньше, если ребенок не чувствует одиночества и непонимания со стороны близких.

Покажите ребенку разнообразие жизни, развлечения, не связанные с компьютером. Проводите время с детьми, гуляйте с ними в парке, ходите на каток или в походы, постарайтесь наладить дружественные отношения. Найдите для себя и своих детей источник приятных эмоций, не связанный с компьютером.

И самое главное – любите своих детей и не забывайте показывать им это!