

*О.В. Шмелёва,  
МБОУ СОШ №19 г. Муром*

### **Компьютерная зависимость детей и подростков**

За последнее десятилетие всемирная паутина стала неотъемлемой частью жизни практически каждого человека. Любой современный человек хоть раз в день для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сеть Интернет. Удобно, что и говорить!

Интернет приносит большую пользу человечеству как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в работе и бизнесе, как средство проведения и планирования досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи...

Но!

Если у человека изо дня в день возникает потребность, например, в непрерывном общении в социальных сетях или в компьютерных играх, то стоит задуматься: нет ли здесь какой-нибудь патологии.

Вообще говоря, интернет-зависимость<sup>1</sup> – “это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти”.

Людей с нездоровой тягой к «всемирной паутине» становится все больше и больше. Зависимостью от интернета страдают как взрослые, так и подростки, и их число с каждым годом только растёт. Неспособность самостоятельно избавиться от интернет-зависимости приводит не подозревавших о столь негативных последствиях онлайн-жизни пользователей в медицинские учреждения, где их лечат от психических расстройств, ставших проявлением привязанности к интернету, а не от интернет-зависимости, так как диагноза «интернет-зависимость» во всемирной практике пока не существует.<sup>2</sup>

К сожалению, основной группой риска для развития этой патологии в нашей стране стали подростки в возрасте от 6 до 18 лет.

Этому способствует ряд внешних факторов:

---

<sup>1</sup> Впервые термин «интернет-зависимость» был использован американским психиатром Айвеном Голдбергом в 1994 году. В это понятие Голдберг вкладывал не медицинский смысл, как если бы речь шла о зависимости от наркотиков или алкоголя, а такое поведение, которое сопровождается низким уровнем самоконтроля, стрессом и угрожает вытеснить нормальную жизнь. Термин прижился, хоть был введен психиатром изначально в виде шутки.

<sup>2</sup> В Китае первая клиника для лечения интернет-зависимости появилась еще в 2005 году, пациентам назначают электрошок – устройство, подающее на тело напряжение в тридцать вольт.

- повсеместное распространение гаджетов: компьютеров, ноутбуков, планшетов;
- доступность подключения к интернет-сети, в том числе посредством телефона;
- компьютеризация школьных и студенческих программ обучения.

Компьютерная зависимость включает в себя:

- 1) обсессивное<sup>3</sup> пристрастие к работе с компьютером (программированию, хакерству, играм);
- 2) навязчивый веб-серфинг (информационный поиск в удаленных базах данных);
- 3) гиперувлеченность сетевыми азартными играми;
- 4) киберкоммуникативную зависимость (общение в социальных сетях, участие в телеконференциях и групповых играх) [2].

Многие родители не видят ничего плохого в том, что ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах. Для них главное, что он не гуляет с дурной компанией. Возникает вопрос: так ли это хорошо?

Многие компьютерные игры подразумевают не только решение логических задач (логические игры), но и определенную эмоциональную нагрузку (особенно “стрелялки”), которая, по сути, и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм. Подростку, в силу недостаточно сформированных процессов саморегуляции, очень трудно соблюдать “меру” в игре. Анализируя проблему увлеченности компьютером, исследователи обращают особое внимание на то, что дети порой настолько вживаются в компьютерную игру, что им в виртуальном (вымышленном) мире игры становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни! Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За неимением других средств они самовыражаются в компьютерных играх, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику подростка.

“Оторванность” от реальной жизни толкает подростков на необдуманные действия, приводит к суициду. Библиотеки пустуют. Наши дети перестали читать книги. А ведь когда-то мы были самой читающей в мире страной! На уроках многие стали “не говорящими” – не могут излагать свои мысли в устной форме. Литераторы хватаются за головы: у детей проблема с написанием сочинений. На вопрос корреспондента “зачем ты прыгнул со второго этажа?” подросток ответил “хотел проверить, будет ли вторая жизнь”. Какая вторая жизнь?!

Что же делать родителям подростков, чьи дети уже “заболели” интернетом?

---

<sup>3</sup> Навязчивые мысли

Бороться с интернет-зависимостью, как и со всякой другой зависимостью, некоторые психологи считают бессмысленным занятием. По их мнению, работа с навязчивыми пристрастиями заключается не в борьбе как таковой, а в решении проблем существования – формировании новых связей, новых интересов, в конце концов, в поиске смысла жизни [1].

На мой взгляд, родителям могут помочь следующие советы:

- часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами, помогая советами;

- неправильно запрещать подростку проводить время за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить его от родителей. Я бы посоветовала “загрузить” его домашними делами, таким образом сокращая свободное время;

- если ребенок страдает игровой зависимостью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.

Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

Совсем недавно мои мальчишки - пятиклассники, давясь от смеха и сгорая от стыда, рассказывали, как смотрели “голых тёток” в интернете. Я не стала их ругать и вызывать родителей. Мы классный час посвятили обсуждению притчи об Адаме и Еве и разговору о том, почему они устыдились своей наготы, и что из этого вышло. Надеюсь, после этой беседы их интерес к противоположному полу не выльется во что-нибудь противоестественное. Во всяком случае, они признали, что это стыдно и плохо.

Кроме того, психологи рекомендуют ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время, если ребенок все же встретился с такой информацией, нужно в доступной форме объяснить ему, чем такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к

этой информации, а существование запрета делает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

А что бы предложили вы, коллеги, родителям подростков, страдающих интернет-зависимостью?

**Использованные ресурсы:**

1. Конструктор успеха <http://constructor.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>

2. Профилактика интернет-зависимости. – URL: <http://sveka4.edusite.ru/p192aa1.html>