**Компьютерная зависимость учащихся начальной школы**

Источник:  [Журнал "Управление начальной школой"](http://www.menobr.ru/products/193/)

*Многие родители не видят ничего плохого в том, что дети проводят много времени у компьютера. Считая этот вид досуга интеллектуальным и полезным, они беспокоятся лишь о нарушении их осанки или зрения. Однако чрезмерное увлечение, например, компьютерными играми сказывается не только на физическом здоровье ребенка, но и на его психике.*

В последнее время большое внимание со стороны педагогов, врачей и общественности уделяется вопросам различных видов зависимости. Так, широко изучена зависимость от алкоголя, наркотиков. В Указе Президента РФ от 17.12.1997 № 1300 "Об утверждении Концепции национальной безопасности Российской Федерации" подобные злоупотребления признаны угрозой для национальной безопасности.

**Компьютерная зависимость** (от сети Интернет, компьютерных игр, игровых автоматов) не менее опасна, чем зависимость от алкоголя или наркотиков, так как губительна для неокрепшей психики детей разного возраста. По данным исследований, компьютерную и игровую зависимость испытывают свыше 15% российских подростков.

В чем же опасность такой зависимости? Любая зависимость – это болезнь. Все виды зависимости относятся к психическим и поведенческим расстройствам и включены в соответствующие рубрики Международной классификации болезней (МКБ-10). Другими словами, во всем мире зависимые люди признаны психически нездоровыми.

Суть проблемы заключается в неспособности людей, особенно детей, защитить свое психическое здоровье. А ведь установку на защиту от зависимости как раз и нужно рассматривать как заботу о психическом здоровье. Отсутствие данного вида защиты имеет разные причины. Физическую травму человек распознает сразу и выполняет адекватные происшедшему действия: идет к врачу и охотно выполняет все рекомендации, т. е. пытается поправить свое здоровье. При любом повреждении тела – ушибе, ожоге, переломе – возникает ответный комплекс физиологических и психологических феноменов. Ощущение боли при таком повреждении заставляет человека обратить внимание на повреждение и прекратить его. Пристрастие же к азартным или компьютерным играм, Интернету не вызывает боли, наоборот, появляются приятные ощущения.

При нанесении вреда психическому здоровью отсутствуют естественные рефлекторные и биологические защитные механизмы. Зная об этом, родители и педагоги должны более ответственно относиться к процессу воспитания подрастающего поколения, ведь именно они могут и должны повлиять на свободное времяпровождение детей.

Говоря о пристрастиях и зависимостях, мы можем столкнуться с термином "аддиктивное поведение".

Психологическая коррекция должна строиться на основании изучения мотивации аддиктивного поведения и способствующих ему факторов. Мотивацией в современной психологии принято называть побуждения, вызывающие данную деятельность и определяющие ее направленность:

* потребности и инстинкты;
* стремления и желания, т. е. эмоционально окрашенные субъективные переживания;
* установки.

|  |
| --- |
| **Зависимое поведение** – разновидность девиантного поведения, характеризующегося непреодолимой подчиненностью собственных интересов интересам другой личности или группы, чрезмерной и длительной фиксацией внимания на определенных видах деятельности или предметах, становящихся сверхценными, снижением или нарушением способности контролировать свою вовлеченность в какую-либо деятельность, а также невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения. |

Принято отличать от мотивации мотивировку, т. е. объяснение ребенком причины своих действий. Мотивировка может не совпадать с действенной мотивацией, сознательно или неосознанно маскировать ее или искажать. Иногда с мотивацией смешивают объективно действующие факторы окружающей среды, чаще всего социальные или психологические (например, излишнее увлечение родителей Интернетом или компьютерными играми рассматривается как мотивация ребенка к аддиктивному поведению). Когда формируется психическая зависимость, основной мотивацией становится влечение – потребность определенным образом изменить свое психическое состояние.

|  |
| --- |
| **Термин "аддиктивное поведение"** *(англ. addiction – пагубная привычка, пристрастие к чему-либо)*указывает на то, что речь идет не о болезни, а о нарушениях поведения. Необходимо знать и помнить, что при таком нарушении поведения важны не медицинские, а воспитательные меры. При своевременно начатой социопсихологической работе можно предупредить переход аддиктивного поведения в болезнь. |

В специальной литературе приведены некоторые личностные особенности, определяющие мотивацию при аддиктивном поведении детей:

* терпимость к отклонениям от социальных норм;
* недостаточная ориентация на достижение успеха своим трудом;
* оппозиционная настроенность в отношении основных социальных требований;
* склонность к депрессиям.

Компьютерная игра для таких детей – это особый виртуальный мир, где они чувствуют себя героями, способными совершить очень многое из того, что запрещено в реальном мире. При этом можно принимать любые решения и не бояться ответственности. Бегство в виртуальный мир вызывает серьезную деформацию личности. Ребенок начинает постепенно утрачивать чувство реальности.

В зарубежной литературе распространенным мотивом аддиктивного поведения детей, особенно в подростковом возрасте, названа конфронтация (противопоставление) поколений – протест в отношении духовных ценностей родителей.

О мотивации часто судят по мотивировке, которую узнают у самого ребенка путем анкетирования или во время беседы, установив предварительно контакт. Анкетирование более удобно для массовых исследований, беседа (интервью) – при индивидуальной работе с клиентом.

Несколько слов о социально-психологических факторах, способствующих аддиктивному поведению. Очень значимым является нарушение взаимоотношений в семье. К группе риска следует отнести неполные семьи, "деформированные" (с отчимом или мачехой) и особенно распадающиеся (когда родители находятся на грани развода). Постоянные конфликты в семье неминуемо приводят к противоречивому воспитанию, когда каждый из родителей настаивает на своей модели воспитания ребенка.

Толчком к аддиктивному поведению может стать эмоциональное отвержение со стороны родителей, особенно матери. Ребенок чувствует, что родителям не до него, что у них своя, интересная для них жизнь. Такому ребенку не хватает в семье эмоционального тепла, понимания, сопереживания. В этом случае уход ребенка в зависимость можно рассматривать как неблагоприятный вариант психологической защиты.

Немаловажным фактором считается и недостаточное внимание родителей к разнообразию досуга своих детей. В результате этого дети испытывают скуку, не умеют себя занять. Самой большой их радостью становятся компьютерные игры или просмотр телепередач в течение всего свободного времени.

Важно знать, что излишнее увлечение компьютерными играми приводит к излишней тревожности, раздражительности, повышению уровня агрессии.

Чтобы определить, когда компьютерные игры перестают быть для ребенка просто развлечением, а становятся аддиктивным поведением, следует знать **признаки компьютерной зависимости:**

* повышенный фон настроения (эйфория) во время игры на компьютере;
* невозможность остановиться;
* увеличение продолжительности времени, проводимого за компьютером;
* пренебрежение общением с членами семьи, друзьями;
* повышение раздражительности во время пребывания не за компьютером;
* проблемы с учебой (забывают про уроки).

Важнейшим шагом на пути преодоления игровых и прочих видов зависимости является признание проблемы и активная потребность в здоровом образе жизни. Определить зависимость ребенка от компьютерных игр можно с помощью специального теста "Определение зависимости от компьютерных игр", составленного А.В. Котляровым (приложение). Тест могут заполнить родители учащихся, сами учащиеся, он также может быть использован с целью диагностики взрослых людей.

*Приложение***Тест "Определение зависимости от компьютерных игр"**

**Уважаемые родители!** Внимательно читайте утверждения и тщательно обдумывайте ответ. При этом обязательно старайтесь ответить "да" или "нет". Помните, что от правильности вашего ответа зависят результаты тестирования!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Ответ "да"** | **Ответ "нет"** |
| Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру |   |   |
| Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпровождением с семьей, друзьями |   |   |
| Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми |   |   |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном |   |   |
| Игра за компьютером – главное средство для снятия стресса у ребенка |   |   |
| После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли |   |   |
| В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером |   |   |
| При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы |   |   |
| После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула |   |   |
| Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой (у взрослого с работой), но он продолжает играть в нее |   |   |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием |   |   |
| Ребенок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени |   |   |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной |   |   |
| Во время компьютерной игры ребенок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры |   |   |
| После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз |   |   |
| Из-за компьютерной игры у ребенка появляются проблемы в семье, в отношениях с людьми, но он продолжает играть |   |   |
| Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка |   |   |

**Благодарим за участие в опросе и искренние ответы!**

**Анализ исследования**

За каждый ответ "да" начисляется один балл. Если сумма набранных ответов превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение ребенком компьютерными играми может перерасти в зависимость, а значит, нужно обратиться за консультацией в психологическую службу округа или города для получения своевременной квалифицированной психологической помощи.

**В.В. Сатари,***психолог высшей квалификационной категории, директор Центра психолого-медико-социального сопровождения "Фили", г. Москва*