**Информационная кампания «Безопасный интернет»**

**[Подросток и компьютерная (Интернет) зависимость](http://pcenter-tlt.ru/kompyuter)**

К сожалению, в условиях современной жизни наши дети, особенно подростки, попадают в ловушки различных зависимостей. Употребление алкоголя и наркотиков среди молодых людей, несмотря на ведущуюся пропаганду здорового образа жизни, находится по-прежнему на весьма высоком уровне.

Еще одна опасность кроется в чрезмерной **зависимости подростков от компьютера – интернета, игр, социальных сетей**. Компьютеры есть сегодня в большинстве современных квартир и нам уже трудно представить себе, как обходится без этих жужжащих помощников – учиться, работать, развлекаться. Мгновенная передача данных и поиск нужной информации, поддержка связи с друзьями, покупки., игры, кино и многое-многое другое – всё это достижения современных технологий, которыми с удовольствием пользуется человечество.

Однако эта ситуация имеет и обратную сторону – **чрезмерное увлечение компьютером постепенно подрывает физическое и интеллектуальное здоровье**, разрушает нервную систему и в итоге делает зависимого от компьютера человека не только больным, но и одиноким.

Современные социальные сети, компьютерные игры он-лайн, возможность приобщиться к любой, даже самой табуированной в обществе информации с помощью интернета, словно специально созданы для подростков, нервная система которых еще не окрепла окончательно, ведь детям этого возраста (12-16 лет) изначально присущи стремление к эскапизму (некоторому уходу о реальности), фантазированию, склонности выдавать желаемое за действительное и т.д. Компьютер и интернет полностью удовлетворяют эти потребности молодого человека, который с их помощью может стать кем угодно в своем виртуальном пространстве.

Кроме того, в подростковом возрасте складываются представления о нравственности, добре и зле, которые под влиянием информационного потока из компьютера и телевизора могут значительно исказиться.

У нас давно уже на слуху термин «**компьютерная зависимость**». Так что же это такое? Как она появляется и как с ней бороться?

В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как «нехимическая зависимость от пользования Интернетом».

Зависимость (аддикция) – стойкая сверхценная трудно контролируемая привычка (внутреннее побуждение) к деятельности: с заранее прогнозируемым негативным эффектом, сопровождаемой изменением настроения, снижением барьера самокритичности, ростом толерантности, абстиненцией (синдромом отмены, с возникающим в некоторых случаях «похмельным» раскаянием») и обязательно наступающим рецидивом.

Зависимое поведение выражается в  осуществлении вышеупомянутой деятельности.

*Причинами возникновения компьютерной зависимости могут стать:*

—  Нарушение процессов обмена информацией. Испытывая 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. Пожалуй, наиболее важная составляющая обобщающая все остальные. Отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру подростка ограничивают  возможности подростка в развитии и способствуют формированию у него пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособность к взаимодействию с социальным пространством.

Так же нарушение социальной адаптации может быть вызвано наличием видимого физического недостатка или заболевания, препятствующего общению.

На первый взгляд компьютерная зависимость не столь социально опасна, как алкоголизм или наркомания. Но вред личности она способна нанести не меньший.

У подростка, по своей воле прикованному к компьютеру, начинаются проблемы с реальностью. Нарушается социальная адаптация, становится трудно находить общий язык и общие темы с родителями, сверстниками и другими людьми. Многие социально значимые вещи, такие как учеба, семья перестают заботить. Происходит негативное влияние на бытовую, учебную, социальную, семейную сферы деятельности.

Так же могут возникнуть головные боли, скачки давления, резь в глазах, ломота в костях.

В наиболее тяжелых случаях подросток, отлученный от компьютера, может чувствовать настоящую «ломку», как наркоман, не получивший «дозу».

Играя в игры, подчас жестокие, подросток начинает воспринимать жизнь как компьютерную «стрелялку» или «бродилку». Практически во всех играх есть такая функция, как восстановление героя. Таким образом, у подростка формируется убеждение, что все действия в жизни можно «откатить» назад. Это приводит к социальной дезадаптации, чувству вседозволенности, небольшой ценности как своей, так и чужой жизни.

Увлеченность компьютером может привести к равнодушию к окружающему миру – ведь виртуальная реальность так разнообразна и привлекательна.

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 нравится 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 перешёл 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 эту стадию зависимости от компьютера переходят лишь 10-14% подростков играющих в компьютерные игры или «зависающих» в интернете.

На этой стадии происходят серьезные изменения в ценностносмысловой 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,  по многу 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.

**Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:**

* Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми
* Недостаток внимания со стороны родителей
* Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении
* Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного
* Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать
* Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером
* Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье

**Опасности компьютерной зависимости**

1. Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения
2. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе
3. В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем
4. Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм
5. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру
6. Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов
7. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу
8. Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли
9. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность
10. Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их  просьбами об игре. Часто такие взрослые сами зависимы от компьютера и интернета
11. Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги
12. Часто подросток может принебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.

**Типы игр, и их опасность, начиная с самой высокой**

Специалисты отмечают, что различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребенка. Самыми опасными считаются ролевые Игры с видом «из глаз» компьютерного героя. Не менее опасны игры с видом извне на «своего» компьютерного героя. Стратегические игры, «руководительские» менее опасны, но могут здорово втянуть ребенка. Далее следуют неролевые игры: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, азартные игры.

**Кто больше зависим от игр на компьютере?**

* Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома
* Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты
* Как отмечает психолог Анатолий Кливник, самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст это 12-15 лет
* На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше

**Как современное увлечение может повлиять на дальнейшую судьбу ребенка**

* Уменьшается круг общения ребенка и, как следствие, отсутствие жизненного опыта, опыта общения
* Ухудшается зрение, состояние здоровья.
* Может нарушиться психика ребенка, его мировоззрение.
* Компьютерно-зависимый ребенок рискует выпасть из социума и навсегда остаться без друзей, которые так важны во взрослой жизни

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

1. 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).

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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

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