**Роль социального педагога в профилактике компьютерной зависимости подростка.**

Сегодня актуальна проблема возникновения компьютерной зависимости у подростков.

Пропаганда насилия, доминирование в игровых программах, стремление участников к легкой наживе, искажение и деформация игровых и культурных норм - все это отрицательно сказывается на социальной культуре, опыте современных школьников. Другой вопрос - о влиянии компьютерных игр на физическое здоровье, на развитие личности и моральных качеств. Подростки становятся агрессивными, и это волнует родителей, педагогов. И все что делается в компьютерах дети переносят в реальную жизнь.

Психологические исследования показали, что доминирующие на рынке коммерческие игры западного производства культивируют агрессивно-индивидуалистическую мораль, что быстро отражается на самосознании подростков («Я против всех»).

Незрелая, неразвитая личность может реализовать агрессивные интересы не в игре, а в жизни. Когда подростки проигрывают фантастические сюжеты, у них стирается грань между истиной и ложью, реальной жизнью и игрой.

Исследования показывают, что 80% виртуальных образов, распространяемых, в компьютерных играх носят мортальный характер - желание убить или стремиться умереть. Отсюда - другие стороны суицидального поведения, такие подростки, по мнению японских ученых, имеют совершенно особое представление о жизни и спорте, об одушевленности людей, животных и компьютерах. Игра способна дать подростку широчайший спектр эмоций - от положительных до отрицательных, которые он не всегда испытывает в реальной жизни. В настоящее время мы много говорим об играх («Синий кит» или «f75», цель которой, со слов организатора игр Филиппа Лиса, помочь склонным к самоубийствам подросткам.)

По мнению российских психологов подросток в игре получает власть над миром (компьютерные мышки - аналог волшебной палочки) и детей это радует, т.к. в силу тех или иных причин не удается ему идти в жизни по пути (взросления), и если дети не получают достаточного внимания, заботы, любви со стороны родителей, ощущают себя неуверенными, неуспешными, забытыми и наиболее подвержены зависимости от компьютерных игр. Семьи, в которых воспитываются такие дети, часто состоят на учете, как социально опасные.

Компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Новый термин - "кибернетическая лудомания" официально введен в мировую медицинскую практику. Он относится к людям, которые попали в тяжелую зависимость от компьютерных игр, что сказывается на их образе жизни и зачастую даже на физическом и моральном здоровье.

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хоть это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям.

Компьютерная зависимость - пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. В более старших возрастах она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование и т. п. Компьютерная зависимость часто наблюдается у детей с интеллектуализмом. Ее возникновению способствуют нарушения общения со сверстниками; она, в свою очередь, приводит к закреплению и дальнейшему прогрессированию этих нарушений. Вместе с тем, компьютер предоставляет возможность для виртуального общения (в частности, через Интернет), что смягчает негативные психологические проявления нарушения реальных межличностных отношений. Как и другие виды зависимости (алкогольная, наркотическая), данная зависимость может повышать вероятность правонарушений в подростковом и юношеском возрасте (незаконный "взлом" компьютерных программ и т. п.). Вместе с тем, она нередко становится источником успешной профессиональной подготовки к последующей производительной деятельности в области компьютерных технологий.

Девочки берут пальму первенства в другой разновидности Интернет зависимости – от социальных сетей. Показать себя во всей красе с помощью бесконечных селфи, рассказать окружающим о своей интересной и насыщенной событиями жизни, отследить количество «лайков» у главной соперницы – первой красавицы из параллельного класса — все это толкает взрослеющую девушку на трату большей части времени в социальных сетях.

Быть всегда онлайн – это значит, быть в теме, соответствовать общепринятой тенденции. Социальные сети сегодня – это истории целых жизней, поэтому полистать новостную ленту на уроке, по пути домой, в компании друзей, перед сном – это значит, быть в курсе происходящего здесь и сейчас. Подростку трудно от этого отказаться.

Компьютерная зависимость подразделяется на несколько видов:

-***Кибераддикция-*** зависимость от компьютерных игр и подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

-Ролевые компьютерные игры, для которых характерен максимальный уход от реальности.

-Неролевые компьютерные игры, для которых характерно стремление к достижению цели - пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков.

Неважно, какой тип игры человек выбирает - все они одинаково действуют на сознание: дают потрясающее ощущение контроля над происходящим в виртуальной реальности, избавляя от необходимости думать о действительно важных делах и принимать серьезные решения. Это рождает иллюзию того, что время, проведенное за компьютерной игрой, потрачено не впустую. Уход от реальности в компьютерный мир со временем порождает безразличие к жизни, настоящие эмоции теряют свою яркость, стирается грань между чувствами.

***Сетеголизм*** - зависимость от Интернета. Проявляются бесконечным пребыванием человека в сети Интернет. Характеризуется долгим пребыванием в виртуальном мире (иногда по 12-14 часов в сутки), заведением виртуальных знакомств, скачиванием музыки, общением в чатах.

Некоторые признаки "сетеголика":

-Чрезмерная увлеченность проблемами Интернета.

-Повторяющиеся, но имеющие успеха попытки держать под контролем свое использование Интернета или вообще прекратить им пользоваться.

-Раздражение, ощущение пустоты, грусть или даже глубокая депрессия в случае продолжительного отключения от Сети.

-Время, проведенное за интернет-серфингом всегда более длительное, чем предполагалось в начале.

-Из-за слишком сильного увлечения Интернетом появляется риск утраты важных личных контактов - семьи, друзей, коллег по работе.

-Использование Сети в качестве способа сбежать от личных проблем или же поднять настроение, как средства против чувства вины, безнадежности и депрессии.

-Низкая работоспособность.

***Хакерство*** - вид деятельности, характеризующийся увлечением поиском информации и применением таких знаний. Чаще всего хакерами становятся в подростковом возрасте, возможно, компенсируя этим недостаточную развитость социальных навыков. О неразвитости у них личностной и морально-правовой сферы говорят их запретные и прямо криминальные действия. Наиболее бросающиеся в глаза психологические особенности хакеров - асоциальность, ограниченность интересов, фанатизм. Можно сказать, что хакерство можно рассматривать как негативное направление личностного развития подростка.

Общими чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:

1. Психологические симптомы:

-хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;

-невозможность остановиться;

-увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

-пренебрежение семьей и друзьями;

-ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;

-ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;

-проблемы с работой или учебой.

1. 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.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что компьютерная зависимость поражает не только психические стороны человека, но и его физическое здоровье. От компьютерной зависимости не застрахован ни один подросток.

**Основные причины появления компьютерной зависимости у подростков:**

1. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его.

2. Отсутствие у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. кий

3. Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.

4. Общая неудачливость ребёнка. Эта причина схожа с предыдущей. Например, ребёнок и в школе учится неважно, и в компании ребят не заводила, и с родителями отношения не блещут. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он — главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель, первый разрушитель (или созидатель). В сети Интернет такой ребёнок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация.

5. Психологи обозначили эту причину как «наличие тяжёлой инвалидности, серьёзного заболевания». Если ребёнок-инвалид учится на дому, если круг его общения очень ограничен, если он почти или вовсе не выходит из дома, если тяжёлые увечья препятствуют установлению контактов с окружающими или отвращают окружающих от ребёнка, то компьютер может стать единственным средством общения, получения информации, единственным развлечением и занятием.

6. Ролевые компьютерные игры. Основная их особенность - наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина «вхождения» в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности.

Зависимым от компьютера, в принципе, может стать любой подросток, но шансы уменьшаются, если:

- в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;

- у ребёнка разносторонние интересы и увлечения;

- ребёнок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;

- ребёнок умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.

# Диагностика компьютерной зависимости у подростков .

Социально-педагогическая диагностика представляет собой специально организованный процесс познания, в котором происходит сбор информации о влиянии на личность и социум социально-педагогических, экологических и социологических факторов в целях повышения эффективности педагогического воздействия.

Для выявления компьютерной зависимости у подростков, мы можем провести анкету, вопросы можно подготовить самим. Таким образом метод выявляет наличие компьютерной зависимости или ее отсутствие

Анкета 1:

1.«Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?»

2. « В каком случае ты решаешь выключить компьютер?»

3. «Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?»

4. «Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?»

5. «Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх»

6.Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?»

7. «Когда ты приходишь домой, то первым делом, что ты делаешь?»

Анкета 2

***1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?***(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

***2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?***(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

***3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?***(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

***4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?***(4)- никогда (3)- редко (2)- часто (1)- очень часто

***5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?***(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

***6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?***(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

***7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?***(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

***8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?***(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

***9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?***(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

***10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?***(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

***11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?***(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

До 15 баллов — 0 % риска развития компьютерной зависимости;   
16-22 балла — стадия увлеченности;   
23-37баллов — риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);   
более 38 баллов — наличие компьютерной зависимости!

**Тест Такера  на выявление игровой зависимости**

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

Никогда- 0 баллов;

 Иногда – 1 балл;

Чаще всего – 2 балла;

Почти всегда – 3 балла.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?
2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта?
3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?
4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?
5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?
6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?
7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?
8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?
9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

3 – 7 баллов – человек играет в компьютерные  игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

8 – 27  балл – человек играет на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным  играм уже потерян – чем выше результат,

интенсивнее игра, тем серьёзнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического формирования зависимости.

Также можно провести тестирование «**К какому типу зависимых от компьютера людей Вы можете отнести себя?**

Начало формы

 Веб-серфер Балабол Геймер Киберсекс



Конец формы

Далее проводятся лекции, беседы на тему: «Как бороться с компьютерной зависимостью»

**Социально-педагогическая профилактика**  
Социально-педагогическая профилактика — это система мер социального воспитания, направленных на создание оптимальной социальной ситуации развития детей и подростков и способствующих проявлению различных видов его активности .

Говоря о профилактике Интернет зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.

Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Задача педагога организовать досуг ребенка таким образом, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера.

  Для профилактики компьютерной зависимости психологи дают родителям следующие советы:

   Регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером.      Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.      Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера — может быть, ребенок начнет овладевать программированием, веб-дизайном (делать сайты в Интернете), займется компьютерной графикой, анимацией — будет делать мультики. Но для этого желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего и запрещающего, а помогающего.

    Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.

  Предложить другие возможности время препровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т. д.).

    Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

     Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения. В случаях, если самостоятельно родители не могут справиться с проблемой, нужно обратиться к психологам в специализированные центры.

Задачей родителей и педагогов является вернуть интерес к реальной жизни и непосредственному общению, что может быть обеспечено:

* посещением кружков, выявлением новых интересов подростка или актуализация прежних;
* совместным чтением и беседами, обсуждением новостей и новинок реального мира;
* честностью по отношению к подростку – нужно прямо сказать, что с ним и почему это с ним происходит, мягко назвать его состояние, беседовать, используя техники активного слушания («Тебе тоскливо, потому что хочешь поиграть…», «Ты испытываешь злость, потому что я занимаю тебя не тем, чего тебе сейчас хочется…»);
* открытостью относительно своего состояния – необходимо не таить и своих чувств и желаний («Я хочу для тебя только хорошего», «Мне бы очень хотелось, чтобы мы с тобой провели время вместе»).

Литература:

Источники интернет-сайтов.



