

Проблема компьютерной зависимости среди школьников

Жизнь современного человека очень сложно представить без технологических помощников, таких например, как наши мобильные телефоны, компьютер, планшет и т.д. XXI век – это время очень быстрого развития информационных технологий, которые, с одной стороны, делают наш мир намного интереснее и ярче, с другой стороны – приносят ряд проблем и сложностей в нашу жизнь и отрицательно влияют на здоровье.

Особенно незаменимую роль гаджеты приобрели в период печально известной пандемии коронавируса COVID – 19, так как в связи с распространением по всему миру этого заболевания большая часть населения перешла на удалённый режим работы, который невозможен без применения современной IT-технологии. В большей степени это повлияло на образовательную деятельность. Миллионы школьников вынуждены обучаться в режиме дистанционного образования, усилилась актуальность адекватного использования различных гаджетов, без ущерба для здоровья. Отсюда и возникает вопрос о том, насколько безопасно находиться в постоянном контакте с различными компьютерами и смартфонами, и какие характеристики имеет понятие «компьютерная зависимость»?

Компьютерная зависимость – это патологическое пристрастие человека к проведению времени за компьютером или иным приспособлением. На сегодняшний день, данный термин не совсем корректен,

так как помимо компьютеров существуют большое количество технических приспособлений, которые могут вызвать серьезную зависимость, как у детей, так и у взрослых. В наше время всё чаще используется термин «гаджет-зависимость», где под гаджетами мы понимаем: а) стационарные компьютеры (ПК); б) ноутбуки; в) игровые приставки; г) планшеты; д) смартфоны и т.д.

Говоря о влиянии гаджетов на нашу жизнь нельзя не упомянуть об их позитивном воздействии:

- возможность получения любой необходимой информации за очень короткое время;
- общение с близкими людьми, друзьями или коллегами на любом расстоянии;
- дистанционная работа, не выходя из дома (что подтверждает ситуация с пандемией коронавируса);
- организация дистанционного обучения (индивидуальное и групповое);
- проведение досуга и прочее.

Именно за счет этих позитивных сторон современные гаджеты так популярны, настолько, что многие из нас уже не представляют своей жизни без них. Однако уже здесь проявляется другая, более опасная сторона этого феномена, а именно зависимость от подобных приспособлений, которая может привести к ряду негативных последствий. Особенно заметны подобные разрушительные воздействия на примере дошкольников и детей школьного возраста – так как именно в этом возрасте наблюдается наибольшая подверженность психологическому воздействию со стороны.

Таким образом, к разрушительным последствиям неадекватного использования различных гаджетов относятся:

- развивается **социальная дезадаптация**, которая проявляется в нежелании или неспособности ребенка взаимодействовать с окружающими сверстниками или взрослыми;
- возникает **избыточная агрессия** в связи с утратой реальности и нежелании отрываться от игровой или сетевой жизни;
- формирование **девиантного поведения**, так многие дети и подростки готовы прогуливать уроки, попрошайничать деньги у прохожих, воровать и пр. – ради того, чтобы провести несколько лишних часов за компьютером или игровой приставкой;
- появление **хронической усталости**, что влияет на работу мозга и других органов организма – для людей с компьютерной или гаджет-зависимостью характерны нарушения сна и бодрствования, а также проблемы с питанием.
- **проблемы со здоровьем**, к привету, бессонница, гастрит или язва, ожирение, искривление опорно-двигательного аппарата и прочее – всё это может быть результатом компьютерной зависимости в раннем возрасте.

Учитывая постоянное развитие современных технологий и увеличения их функциональных возможностей, возникает необходимость структурирования и классификации потенциальных видов гаджет-зависимости. К наиболее распространённым видам подобной зависимости среди школьников относятся:

- 1) **Навязчивое виртуальное общение** – проявляется в постоянном непрерывном общении в социальных сетях, посредством переписки, аудио и видео сообщениями. Подобное общение чревато тем, что дети обесценивают сам процесс диалога, перестают общаться вживую, теряют навыки социального взаимодействия.
- 2) **Навязчивый веб-серфинг** – постоянное нахождение в Интернете, с целью поиска информации, как полезной, так и бесполезной. Зачастую, при развитии компьютерной зависимости, это процесс протекает уже неосознанно – ребенок не понимает, зачем он зашёл в сеть, не помнит, когда он это сделал и не знает, что именно хочет найти. При этом, он может находиться несколько часов в социальных сетях, бессмысленно листая ленту новостей, тем самым перегружая мозг ненужной информацией.

3) **Игровая зависимость** – это навязчивое увлечение компьютерными играми, в том числе и сетевыми играми с другими людьми. Помимо того, что компьютерные игры сами по себе оказывают неоднозначное воздействие на личность человека, как ребенка, так и взрослого – онлайн-игры могут выработать у человека не только компьютерную зависимость, но и склонность к **азартным играм**. При разумном использовании компьютерные игры не оказывают вреда на психику человека, а в ряде случаев наоборот – помогают в развитии познавательных процессов, таких как внимание, мышление, восприятие и других. Однако, если ребенок играет в компьютерные игры без контроля – это может привести к серьёзным нарушениям.

Помимо этих видов зависимости существуют и другие, такие как неоправданные покупки в интернете, киберсексуальная зависимость и пр. Однако, на наш взгляд, они характерны уже для взрослых людей и среди школьников встречаются не так часто.

Как же справиться с синдромом компьютерной зависимости, и какие действия необходимо для этого предпринять? Когда мы говорим о профилактике, самое важное, что нужно донести до каждого ребенка или подростка – что современные IT-технологии – это всего лишь помощник, а не цель всей жизни. Помимо этого можно предпринять следующие шаги:

- I. **Временной регламент на пользование гаджетами** – важно понимать, что проведение времени за компьютером – это привычка, а любая привычка может, как закрепиться в нашей психике, так и исчезнуть со временем. И чтобы пользование гаджетом не стало вредной для организма привычкой, нужно ввести ограничение по времени. Если ребенок будет следовать этому регламенту, со временем его желание бессмысленно проводить время за техникой пропадёт, и он будет посвящать себя другим, более полезным делам.
- II. **Использование личного примера** – ребёнок часто копирует и применяет в своей жизни те модели поведения, которые он видит, глядя на близких ему взрослых людей. Даже подростки, которые на первый взгляд постоянно спорят со взрослыми, на самом деле берут пример с тех, кого уважают. Так вот если вы хотите, чтобы ваш ребенок или ученик проводил разумное количество времени за гаджетом – покажите это на своём примере. Покажите, что можно заняться чем-то интересным, важным и полезным и при этом не прибегать к помощи своего смартфона или планшета. Тогда ребенок поймёт, что намного интереснее многие проблемы решать самостоятельно.
- III. **Альтернатива проведению времени за компьютером** – как продолжение предыдущего пункта, мотивируйте ребенка заняться чем-либо интересным и при этом не использовать для этого свой гаджет. Это может быть игра в команде с товарищами или одноклассниками, занятие творчеством (игра на музыкальном инструменте, рисование или лепка), прогулка на свежем воздухе, езда на велосипеде – вариантов может быть очень много, главное – понять, как заинтересовать ребенка. В данном случае важно выстроить совместную работу

Видео к данному материалу смотрите на официальном ютуб канале СОЦПЕДАГОГ

социального педагога и родителей для вовлечения детей в общественную деятельность, различные мероприятия, которые вызовут интерес и позволят не тратить время только на гаджеты.

IV. **Развитие навыков в сфере информационных технологий** – если вы не хотите отрывать ребенка от проведения времени за компьютером, но желаете, чтобы он проводил время с пользой – попробуйте заинтересовать его с другой стороны. Часто из детей, которые проводят много времени за различной техникой, вырастают качественные и востребованные специалисты в этой области, такие как программисты, инженеры, дизайнеры и другие. Если вы покажете такому ребенку, что помимо бессмысленного времяпрепровождения за компьютером можно научиться создавать что-то полезное и важное для других – тогда вы сможете помочь ему найти не только интересное хобби, но и будущее призвание. Главное помнить, что даже в этом случае надо следить за здоровьем ребенка и не забывать про вышеупомянутые рекомендации.

V. **Обращение к психологам**, для выведения из компьютерной зависимости. К сожалению, в некоторых случаях возникают ситуации, когда обычных профилактических мер недостаточно, чтобы помочь детям преодолеть подобного рода зависимость. В таких случаях рекомендуется подключение к работе не только социального педагога, но и психолога. Совместно, эти специалисты могут составить программу диагностики и коррекции компьютерной зависимости с целью **вывода** детей из такого состояния.

Литература:

- Аверин В.А. Психология детей и подростков. СПб.: Изд-во Михайлова В.А.1998.
- Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета. /Гуманитарные исследования в Интернете. – М.:Можайск-Терра, 2000.
- Стерледева Т.Д. Мир человека в виртуальной реальности. - Пермь, 2003.