

УДК 740.159.99

## ***ПРОФИЛАКТИКА РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ***

***Закирова А.Р.***

*Магистрант*

*Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы  
(БГПУ имени М. Акмуллы)*

*Уфа, Россия*

### **Аннотация**

В статье рассматривается вопрос профилактики компьютерной зависимости у подростков. Также затрагивается такое понятие, как «аддиктивное поведение». Основной причиной компьютерной зависимости, как утверждает автор, является воспитание и тип семьи. Также в статье приведены профилактические меры по предотвращению компьютерной зависимости у подростков.

**Ключевые слова:** аддиктивное поведение, компьютерная зависимость, воспитание, компьютеризация, типы семей.

## ***PREVENTION OF WORK WITH ADOLESCENTS WITH COMPUTER DEPENDENCE***

***Zakirova A.R.***

*Bashkir state pedagogical University named after M. Akmulla (BSPU named after  
M. Akmulla)*

*Ufa, Russia*

### **Annotation**

The article discusses the issue of prevention of computer addiction in adolescents. Also referred to such a thing as "addictive behavior." The main reason for computer

addiction, according to the author, is the upbringing and type of family. The article also contains preventive measures to prevent computer addiction in adolescents.

**Keywords:** addictive behavior, computer addiction, education, computerization, types of families.

Вне зависимости от того, считаете ли вы компьютерную зависимость расстройством психики, просто хобби или неизлечимой болезнью XXI века, или относите ее к другой категории, это не отменяет того факта, что с течением времени число людей, которые угодили в эту ловушку, только увеличилось.

Все это – результат глобальной компьютеризации нашей жизни.

Ежегодный рост числа зависимых от компьютерных игр людей находится в прямой связи с ростом числа компьютеров. Чем доступнее становится компьютер, тем чаще мы слышим о так называемой компьютерной зависимости.

На сегодняшний день проблема компьютерной зависимости изучена очень слабо, что лишь наводит страх на людей, которые с ней сталкиваются впервые.

В последнее время наше общество подвергается сильному воздействию компьютеризации. Невозможно найти организацию или учебное заведение, в котором нет компьютера или компьютерной сети.

Аддиктивное поведение, которое раньше развивалось с появлением игровых автоматов, сейчас технический прогресс создал еще более глубокую патологию – зависимость от компьютера. Аддиктивным поведением является действия, связанные с желанием человека уйти из реальной жизни с помощью изменения состояния своего сознания[1].

Патологическим пристрастием человека к работе за компьютером или проведение долгого времени за компьютером является «компьютерная зависимость».

В группу риска для развития патологии в России входят подростки в возрасте от 13 до 18 лет [3]. Этому есть несколько факторов: повсеместное распространение домашних компьютеров; легкое подключение к интернету; компьютеризация программ обучения школьников и студентов; клубы и интернет-залы в крупных городах.

Компьютер постепенно становится неотъемлемой частью жизни и взрослого, и ребенка. Родители предпочитают, чтобы ребенок сидел дома за компьютером у них на глазах, чем гулял с дурной компанией. И это предоставляет ребенку свободу и неограниченность в доступе к компьютеру.

Предотвратить компьютерную зависимость можно через профилактические работы с подростком. Так, на личность ребенка важное влияние оказывает стиль воспитания, преобладающий в семье.

На сегодняшний день выделяют четыре типа семей, которые провоцируют развитие зависимости у подростков.

Таблица 1 – Типы семей, провоцирующих развитие компьютерной зависимости у подростков [2]

Тип семьи	Характеристика
Травмирующая семья	Ребенок отождествляется с агрессором или с жертвой. Это сопровождается с чувством стыда и беспомощности. И ребенок в последствии от этого состояния будет пытаться избавиться с помощью какого либо объекта зависимости. Например, алкоголь, наркотики или компьютер.
Навязчивая семья	Семья, которая возлагает собственные ожидания на ребенка и формирует у него сильное эмоциональное напряжение, которое связано со страхом не оправдать родительские ожидания.
Лживая семья	В такой семье ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение и деперсонализацию.
Непоследовательная семья	Родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.

Профилактика компьютерной зависимости будет иметь смысл и должный эффект в двух случаях.

Первый. Если ситуация еще не вышла из-под контроля и вы хотели бы не допустить формирование компьютерной зависимости в будущем.

Второй. Если вы уже справились с компьютерной зависимостью у своего ребенка, но не хотите допустить повторения истории в будущем.

Во всех остальных – это пустая трата времени. Если компьютерная зависимость уже приобрела черты навязчивого поведения, с ней нужно бороться другими методами.

Профилактика компьютерной зависимости – комплекс мероприятий, направленных на предотвращение возникновения патологической привязанности к компьютеру и другим современным устройствам.

Их можно обнаружить, если обратиться к причинам, которые приводят к формированию компьютерной зависимости.

Главная и основная причина компьютерной зависимости всего одна – отсутствие контроля за временем, проводимым за компьютером.

Итак, предлагаем следующие профилактические работы по предотвращению компьютерной зависимости у детей, рекомендованные для родителей:

- поддерживать ребенка и помогать ему разбираться с возникшими проблемами, так как частой причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков является неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения;

- не критиковать ребенка, если он много времени проводит за компьютером, так как это только усугубит ситуацию;

- нужно постараться понять ребенка и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Тем самым увеличить доверие ребенка, тогда он будет с большей уверенностью следовать советам родителей;

- правильное воспитание ребенка – основная мера по предотвращению возникновения зависимости. При этом важно не ограничивать, а объяснять почему то или иное занятие для него не желательно;

– ограничить доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. Если же ребенок встретился с такой информацией, то объяснить, почему эта информация для него опасна. Категорический запрет только увеличит интерес ребенка к этой информации [4].

Таким образом, дети и подростки нуждаются в самовыражении [5]. Они обращаются к компьютеру и играм компьютерным, так как не имеют иных средств выражения своих мыслей и энергии. А компьютерные игры создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.

#### **Библиографический список:**

1. Аксюта, Максим Почему одни подростки трудны, а другие - нет. Воспитание с помощью окружения / Максим Аксюта , Татьяна Сандлер. - М.: В Круге, 2014. - 360 с.
2. Баженова, О. В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум / О.В. Баженова. - М.: Генезис, 2016. - 288 с.
3. Богатырева, Т. Л. Практическому психологу. Цикл занятий с подростками 10-12 лет / Т.Л. Богатырева. - М.: Педагогическое общество России, 2007. - 144 с.
4. Булгаков, Алексей Наши неуправляемые подростки / Алексей Булгаков. - М.: Москва, 2008. - 432 с.
5. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2011. – 121с.

*Оригинальность 74%*