

*Автор:*

**Савинова Софья Юрьевна**

студентка

*Научный руководитель:*

**Олешко Татьяна Ивановна**

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКА КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

*Аннотация:* данная статья посвящена проблеме компьютерной зависимости подростков, выявлению психологических и педагогических особенности подростков, определению роли компьютера в их жизни. В работе представлены рекомендации для родителей, чьи дети имеют компьютерную зависимость.

*Ключевые слова:* компьютерная зависимость, подростки, компьютерная игра.

Компьютер стал неотъемлемой частью нашего существования, и многие люди уже не могут представить свою жизнь без него, зачастую проводят в нем время не только, занимаясь делами или готовясь к урокам, но и заменяют им свой досуг. Однако не каждый человек знает, что круглосуточное пребывание оказывает большое влияние на нашу психику. И особенно страдают, прежде всего, дети.

В настоящий момент мало кто из подростков не умеет работать с компьютерными программами, в число которых входят компьютерные игры. Особенно пагубными оказываются негативные последствия этого процесса, одним из которых становится формирование у подростков зависимости от компьютера.

Подростковый возраст является самым сложным этапом жизни человека, так как именно в этом возрасте весь организм перестраивается. Но изменения

касаются не только физиологии ребенка, меняются также социальные установки, формируется мировоззрение. Подросток стремиться к идеалу, хочет стать лучше с одной стороны, но в то же время отвергает идеалы, старается сделать напротив. В связи с этим подростковый возраст в силу возрастных и психологических особенностей особенно сильно подвергается возможности приобрести компьютерную зависимость.

Многие родители и учителя замечают, что такая зависимость может вызывать множественные проблемы, связанные с психическим и физическим здоровьем; нарушает эмоциональную сферу, затрудняет коммуникацию с родителями и сверстниками. Играя, ребенок изолируется от мира, тем самым пытаясь заменить не удовлетворяющую его реальность.

Все компьютерные игры во многом схожи с реальными играми. Они так же имеют определенные правила, предметы действительности в ней заменены на символы, а с развитием компьютерных технологий они становятся все более неотличимыми от реальности. Но существует одно немаловажно отличие компьютерной игры от реальной. Если в реальной участники сами придумывают условия, могут менять свое поведение, быть более гибкими в своих решениях, то в виртуальности они во многом зависимы от алгоритма, который заложил ее разработчик. Особенно опасны игры с агрессивной подоплекой, где достаточно жесткий сюжет, который может привести к повышению агрессивности подростка.

Компьютерная зависимость обуславливает болезненное пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Исходя из этого, основной задачей социального педагога и психолога в школе является организовать досуговою деятельность подростка таким образом, чтобы максимально оградить его от негативного воздействия компьютера. Это может создание кружков, секций по интересам. Вовлечение детей в общественно-полезную деятельность.

Что касается родителей, то им можно посоветовать следующее:

1. Четко обозначить временной промежуток, в которой ребёнку разрешено проводить время за компьютером, рекомендуется не более 2 часов в день.

2. Личный положительный пример.

3. Компьютер – это не только зло, но и многие возможности. Помогите ребенку заинтересоваться возможностями компьютерной графикой, анимацией, может быть, ребенок увлечется программированием, что может пригодиться ему в дальнейшей жизни.

4. Предоставьте ему альтернативное времяпровождение. Это может быть совместный поход в кино, настольные игры.

5. Тщательно следите за тем, в какие именно игры играет ребенок, так как многие могут стать причиной бессонницы, тревожности, агрессивности.

Пристрастие к компьютерным играм сильно изменили структуру досуговой деятельности подростков, стали причиной многих нарушений, таких как повышение агрессивности, возникновение фобий. Все это требует повышенного внимания как психологов, так и родителей.

### ***Список литературы***

1. Акопов А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А.Ю. Акопов. – СПб.: Речь, 2008.
2. Войсунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета / А.Е. Войсунский // Психологический журнал. – 2004. – №1. – С. 90–100.
3. Якушина Е.В. Подростки в Интернете: специфика информационного взаимодействия / Е.В. Якушина // Педагогика. – 2001. – №4. – С. 55–61.