Советы психолога

**Психологические особенности личности подростка**

Во всех аспектах психической деятельности подростков проявляются определенные противоречия:

С одной стороны, непримиримость к злу, неправде, готовность вступить в борьбу с малейшим отклонением от истины и, с другой стороны, неумение разобраться в сложных явлениях жизни

Подросток хочет быть хорошим, стремится к идеалу и в то же время не любит, чтобы его воспитывали, не терпит той «оголенности» идей, тенденций, которая становится настоящим бедствием школьного воспитания;

Желание самоутвердиться и неумение это сделать;

имеет глубокую необходимость в совете, помощи – и в то же время – нежелание, обратиться к взрослому;

Противоречие между богатством желаний, с одной стороны, и ограниченностью сил, опыта, возможностью для осуществления их – с другой;

Показное отрицание авторитетов, увлечение идеальным и сомнение в том, что идеальное возможно в нашей жизни

Презрение к эгоизму, индивидуализму и чувствительное самолюбие;

Удивление перед неисчерпаемостью науки, желание много знать, переживание вдохновения, радости интеллектуального труда и в то же время, поверхностное, легкомысленное отношение к учебе, к своим повседневным заданиям;

Романтическая восторженность и … грубые выходки, моральное невежество, восхищение красотой и ироническое отношение к красоте.

Особенно остро проявляется чувство коллективизма, потребность в коллективной деятельности,

Стремление найти свое место в ученическом коллективе

Подросток старается заслужить своим поведением одобрение одноклассников.

Неумение найти свое место в коллективе приводит:

замкнутости, одиночеству, что может явиться причиной недисциплинированности, поисков деятельности вне коллектива сверстников, компьютерной зависимости.

Дети и подростки усваивают роли и правила поведения из сюжетов компьютерных игр, телевизионных передач, фильмов и других средств массовой коммуникации.

Символическое содержание, представленное в этих медиа, оказывает глубокое влияние воздействие на процесс социализации, способствуя формированию определенных ценностей и образцов поведения детей и подростков.

Позитивное влияние игр

Игра дает все те эмоции, которые не всегда предоставляет ребенку жизнь.

Игра дает выход избыточной жизненной силы,

Отдых и разрядку, стремление к главенству,

Компенсацию вредных побуждений,

Восполнение монотонной деятельности,

Подчинение врожденному инстинкту подражания,

Упражнение в самообладании,

Удовлетворение невыполнимых в реальной жизни желаний,

Осуществляет тренировку перед серьезным делом.

**Причины развития зависимости**

Личностный фактор:

* Несформированная или неустойчивая психика
* Отсутствие навыков самоконтроля
* Неудовлетворенность реальной жизнью
* Желание компенсировать нереализованные жизненные потребности

Все это делает человека более подверженным к развитию зависимости от компьютерных игр!

Нарушения психики:

* Различные тревожные состояния
* Склонность к депрессии и социальным фобиям.

В этих случаях погружение в виртуальную реальность помогает людям с психопатией реализоваться и защититься от внешнего мира, почувствовать себя значимым, добиться состояния психологического благополучия, пусть на короткий срок.

**Психологические** симптомы компьютерной зависимости:

1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютерной игрой
2. Невозможность остановиться
3. Увеличение количества времени, проводимой за игрой (компьютером)
4. Пренебрежение семьей и друзьями
5. Ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне игры
6. Ложь членам семьи о своей деятельности
7. Проблемы с учебой

**Физические** симптомы компьютерной зависимости:

1. Канальный синдром (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).
2. Сухость в глазах.
3. Головные боли по типу мигрени.
4. Боли в спине.
5. Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
6. Пренебрежение личной гигиеной.
7. Расстройство сна, изменение режима.

**Этапы формирования игровой компьютерной зависимости**

**Первая стадия** носит характер увлечения «новой игрушкой» и сопровождается трудно преодолимым, желанным влечением к сеансу игры, зачастую в ущерб другим, более важным занятиям.

Среди симптомов – появление душевного подъема, радостного возбуждения в предвкушении начала игры, искажение чувства времени в виртуальной реальности (резкое ускорение субъективного темпа времени), человек старается утаить от близких, сколько времени он «сидел» за компьютером.

**Вторая стадия** проявляется в нарушении внимания, снижении умственной работоспособности; навязчивые мысли, представления и воспоминания, возникающие при продолжительном воздержании от компьютерной игры;

Наблюдается эмоциональная неустойчивость: перепады настроения с эпизодами немотивированной эйфории и раздражительности;

Появляется бессонница, снижение аппетита вплоть до полной утраты чувства голода, прием пищи «не отходя от компьютера»;

Увеличивается употребление курения, кофе, алкоголя;

Соматовегетативные расстройства, как следствие недосыпания, недоедания, психического и физического переутомления: потливость, тахикардия, колебания артериального давления, головные боли, тошнота, озноб, боли в глазах, спине, запястье.

**Третья стадия** – стадия социальной дезадаптации.

Появляется постоянная потребность в компьютерной игре при отсутствии ощутимого удовольствия от нее;

Выраженное депрессивное состояние при непродолжительном воздержании от компьютерной игры;

Нарастающая апатия, вялость, сужение круга интересов, резкое снижение активности;

Учебный крах, глубокие семейные проблемы, социальная изоляция.

**Классификация компьютерных игр**

**1.Ролевые компьютерные игры.** Они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности.

1.1.Это – игры с видом «из глаз» компьютерного героя. Характеризуются наибольшей силой «затягивания» или «вхождения» в игру. Они провоцируют играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Через несколько минут игры человек теряет связь с реальной жизнью, полностью концентрируя внимание на игре, перенося себя в виртуальный мир, действия своего героя считая своими, появляется мотивационная включенность в сюжет игры.

1.2.Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя (квесты). Характеризуется меньшей силой вхождения в роль.

Играющий видит «себя» со стороны, управляя действиями этого героя.

Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер.

Мотивационная включенность и эмоциональные проявлении также менее выражены по сравнению с играми с видом «из глаз».

Внешние проявления более умеренны, однако неудачи или гибель «себя» в облике компьютерного героя переживается играющим не менее сильно.

1.3.Стратегическме игры («руководительские»). Играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующего армией, глава государства и т.д.

При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль, которая не задается конкретно, а выбирается играющим.

**2.Неролевые компьютерные игры.**

Играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа. Мотивация игровой деятельности основана на азарте прохождения или набирания очков.

2.1.Аркадные игры (приставочные).

Сюжет, как правило, слабый, линейный. Играющему нужно быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством.

Психологическая зависимость от них чаще носит кратковременный характер.

2.2.Головоломки. Шахматы, шашки, нарды. Основаны на азарте обыграть компьютер.

2.3.Игры на быстроту реакции. Играющему нужно проявить ловкость и быстроту реакции. Мотивация основана на стойкой реакции набрать большее количество очков.

**СОВРЕМЕННЫЕ МЕДИАУГРОЗЫ.**

**От «культуры смерти» до «культуры насилия».**

Основные угрозы виртуального пространства:

Популяризация суицидального поведения

Развитие культуры насилия (в том числе тюремной культуры)

Активизация антиконституциональных настроений (идеи сепаратизма, насильственного свержения власти)

Осуществление вербовочной деятельности в радикальные организации

Распространение контента, связанного с популяризацией экстремистских идей (идеи национализма, неофашизма и др.)

Проблемы религиозного экстремизма; осуществление незаконной миссионерской деятельности

Активизация протестных настроений (движение «время», «зеленая лента» и т.д.)

Фейковые новости

Кибербуллинг (кежуал-игры, «модная полиция»)

Основные механизмы вовлечения и манипуляции в радикальных и деструктивных сообществах.

* Мифотворчество (романтизация, героизация)
* Элитарность («не такой, как все»)
* Геймификация (игровые механизмы – «собачий кайф», тектсовые ролевые игры)
* Челленджи (дух соревнования)
* «Запретный» контент

Конфликт поколений («взрослый мир – плохой мир»)

* Аккумклирование негативизма («весь мир против тебя», «государство – зло»…)
* Закрытая общность («брат за брата», «один за всех и все за одного»)
* Единый канал координации (чаты, закрытые игры)
* Мода

**ОСОБЕННОСТИ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ МОЛОДЕЖИ В ИНТРНЕТЕ**

* Депрессивный, одинокий, забытый, с кучей комплексов, чужеродный элемент, изгой
* Бисексуал, трансексуал
* Расстройство (биполярность), расстройство пищевого поведения, аутиз
* Картавый, шепелявый.