**Развивающая зависимость**.

Наверное, самый неоднозначный и дискуссионный вид зависимости у человека – это компьютерная зависимость, а, как известно, все непонятное пугает гораздо больше, чем осознаваемое. Поэтому так велики нагнетаемые страхи: ведь о компьютерной аддикции мир узнал относительно недавно и еще не успел изучить причины, приводящие к ней, и возможные последствия. Куда более остро данная проблема встает, если мы говорим не о взрослых и даже не о подростках, а о детях младшего школьного возраста, для которых компьютерная аддикция является чуть ли не единственно «доступной». Как можно определить зависимость от компьютера и действительно ли она так опасна?

Для начала определим само понятие зависимости (аддикции). Традиционно выделяют следующие ее характеристики: сверхценность ( компьютер становится на одно из ведущих мест в жизни), эйфория (положительно окрашенный аффект), рост толерантности (то есть для получения удовольствия от взаимодействия с компьютером с каждым разом требуется поводить все больше и больше времени), симптом отмены (ухудшение состояния при отрыве от компьютера), конфликт с окружающими и с самим собой, возможность рецидива (возврата зависимости после реабилитации).

Самая простая классификация аддикций делит их на химическую (например, наркомания, алкоголизм и т.п.) и нехимическую. К последнему виду относят и компьютерную, которая заключается в пристрастии к занятиям, связанным с использованием компьютера. Об этой зависимости заговорили в начале 80-ых годов в Америке, однако в то время интернет еще не шагал по миру семимильными шагами, появившись в домах среднестатистических обывателей только спустя полутора десятка лет, поэтому некорректно было бы говорить о компьютерной зависимости в наше время, так как работа за компьютером часто так или иначе сопряжена с выходом во «всемирную паутину».

Соответственно, говоря про взрослых, мы должны переходить от рассмотрения компьютерной зависимости к изучению интернет-зависимости. Она проявляется в основном в двух вариантах: пристрастиях к онлайн-играм и навязчивом пользовании социальными сетями, причем эта зависимость может быть настолько сильной, что в мире уже отмечен не один случай смерти за компьютером, не говоря уже о многочисленных проблемах в личной жизни, работе, со здоровьем.

Однако старший дошкольный и младший школьный возраст являются исключением из правил.

Во-первых, представители этих возрастных групп слабо пользуются или не пользуются интернетом как средством общения, и акцент переносится на взаимодействие с компьютерными офлайн-играми (то есть не требующими подключения к глобальной Сети.)

Во-вторых, у детей такого возраста зависимости с научной точки зрения быть не может. Это объясняется как самой природой аддикции, так и возрастными особенностями детей. Зависимость часто рассматривается учеными как уход от окружающей действительности (мы сейчас специально не рассматриваем случаи, в которых зависимый человек является не субъектом, а объектом, - в такой ситуации химическая зависимость имеет чисто физиологическую природу и может возникнуть почти в любом возрасте).

Такая поведенческая стратегия не является адаптивной и возникает в ответ на давление культурных норм и правил, которое в современном мире становится все сильнее.

Соответственно, все большая часть людей выбирает самый простой путь решения проблемы – нахождение альтернативы, иной действительности в наркотических грёзах или же в виртуальной реальности.

Так как «давление» общества в дошкольном возрасте и младшем школьном возрасте минимально, то и никаких стратегий избегания и, как следствие, зависимости наблюдаться не будет. К тому же в этом возрасте только происходит становление личности, поэтому было бы корректней говорить не о зависимости, а о дизонтогенезе, то есть об отклонении от нормального развития.

Но неправильно утверждать, что общение ребенка с компьютером наносит исключительно вред. Подобное взаимодействие может иметь и положительные стороны.

В первую очередь, это касается такого психологического понятия, как зона ближайшего развития. Оно обозначает развитие, которое не проявляется в рамках индивидуальной деятельности ребенка, но достигается благодаря совместной деятельности со взрослым.

В первой половине ХХ века идею зоны ближайшего развития иллюстрировал ее автор, Л.С.Выготский, на следующем известном примере.

В первой серии эксперимента у двух мальчиков диагностируют уровень интеллекта, который соответствует их реальному возрасту – 8 лет. Во второй серии детям предлагают с помощью экспериментатора решить другие, более сложные задачи, которые также нацелены на диагностику этой психологической переменной. В таких условиях один мальчик решил задачу, которая соответствовала возрасту 9 лет, а другой – 12 лет. Таким образом, было показано, что существует зона ближайшего развития и у каждого ребенка есть различный потенциал к обучению.

В наш технологический век подобным «взрослым» может выступать как раз компьютер, точнее, специально разработанные игровые приложения. Они построены с учетом ведущей деятельности, а младший школьный возраст приходится на ее смену – от игровой деятельности к учебной.

Напомним, что под ведущей деятельностью понимается такая деятельность, в ходе которой у детей возникает что-то качественно новое с психологической точки зрения (например, способность к анализу, планированию, рефлексии).

Развивающие программы для этого возраста выполняют функцию обучения и построены при этом в форме игры, что органично ложится на специфику психического развития ребенка.

В качестве примера можно привести известное упражнение на развитие мышления, способности к обобщению и абстрагированию, умения выделять существенные признаки «Исключение лишнего»: ребенку даются четыре стимула (слова или картинки), три из которых объединяет какая-то одна характерная черта, и задание убрать один лишний стимул.

Подобное упражнение очень легко визуализируется, переводится в компьютерную форму доступно для игры на телефоне, планшете или же персональном компьютере. Яркие образы, голосовые подсказки, анимация, звуковое оформление делают игры крайне привлекательными для ребенка, а их разнообразие позволяет эффективно развивать когнитивные процессы – восприятие, внимание, память, мышление. Отдельно можно выделить воображение, творческие способности. Таким образом, компьютер вполне может взять на себя какую-то часть функций родителей в части обучения младшего школьника. Понятно, что при этом не должно быть подмены понятий – живого человека, а тем более родителей, которые настолько значимы для ребенка, что никакой компьютер заменить их не может. Но облегчить жизнь, а в чем-то и быть более эффективным – может вполне. Кроме этого, можно отметить, что ХХ1 веке большая часть человеческой деятельности в городах стремится к автоматизации, а значит, роль компьютерных технологий в нашей жизни возрастает. Это заметно невооруженным глазом – планерки могут проводиться с помощью Интернета, бухгалтерия ведется с помощью специальных программ, общение с деловыми партнерами происходит посредством электронной почты и т.д. Не обошла эта тенденция и образовательный процесс – введены электронные дневники и журналы, автоматизирована проверка посещаемости, высшее образование можно получить дистанционно, в режиме онлайн-лекций. Этот список можно продолжать и продолжать. Соответственно, компьютерная грамотность является одной их обязательных компетенций в образовании любого специалиста, при чем эта сфера настолько динамично развивается, что для того, чтобы не отставать от технологического прогресса, создается впечатление, что ребенка надо приучать к компьютеру чуть ли не одновременно с горшком. Какие есть в этом риски и какой негатив несет общение с компьютером?

Первая проблема вытекает из критики самой концепции зоны ближайшего развития, дело в том, что, решая постоянно задачи вместе с компьютером, ребенок привыкает к такой помощи, что может сказаться на его самостоятельности и независимости. То есть в дальнейшей жизни потенциально он может быть более зависимым от чужого мнения, может проявлять большую конформность и т.п.

Вторая проблема концепции зоны ближайшего развития, которая, в свою очередь, и сама неоднократно подвергалась критике, заключается в том, что развитие, которое опережает актуальные способности ребенка (например, когда в дошкольника «впихивают» иностранный язык, обучение счету, письму, музыке), может негативно отразиться на его личностных особенностях, психическом (а порой и физическом) здоровье, а также сказаться на мотивации к обучению

Третья проблема вытекает из механики игр для дошкольников и младших школьников. Игровые программы часто построены по принципу, сформулированному в начале ХХ века американскими психологами, согласно которому наше поведение формируется с помощью положительных и отрицательных подкреплений (стимулов). Так, например, похвала за какое-то поведение увеличивает вероятность его совершения вновь.

Компьютерная игра сама по себе является положительным подкреплением за счет своего игрового содержания, ярких образов, музыкального сопровождения. Однако положительное подкрепление в виде каких-то игровых бонусов дается и за прохождение частей игры, то есть довольно часто.

Казалось бы, что плохого в такой частой подаче положительного подкрепления. В итоге ребенок – активный пользователь ПК как бы привыкает к информации определенной размерности и не может оперировать большими ее объемами. В популярной литературе такой стиль мышления часто называют «клиповым».

Для «клипового» мышления мир представлен не единой картиной взаимосвязанных деталей, а малосвязанной мозаикой фактов, то есть от такого стиля мышления страдают процессы как восприятия, так и переработки информации. И, как следствие, такому ребенку будет нелегко справиться с большими литературными произведениями, многоходовыми задачами, сложными музыкальными произведениями. Может меняться и специфика общения в силу того, что человек привыкает передавать свои мысли с помощью коротких сообщений в чатах, смсках и т.д.

Однако и здесь есть не только минусы – такой стиль мышления позволяет развивающейся личности быстрее искать и «переваривать» информацию.

Кроме выше означенных, психологических по своему характеру, проблем в литературе, часто упоминается влияние компьютера на физическое развитие ребенка: длительное времяпровождение за монитором отрицательно влияет на осанку, зрение. Можно сказать, что косвенным образом благодаря гиподинамии, то есть малоподвижному образу жизни, «игромания» сказывается на обменных процессах; зачастую зависимость от компьютера сопряжена с нерегулярностью приема пищи и т.п., однако все отрицательные последствия такого рода связаны не с нахождением за компьютером как таковым, а с чрезмерным увлечением им, то есть это вопрос меры, а не аргумент против новых технологий.

Последняя проблема, которую мы озвучим, состоит в том, что многие родители считают знакомство ребенка с компьютером предтечей зависимости, априори включая младшего школьника в группу риска.

Нельзя сказать, что такая точка зрения беспочвенна: когда Интернет, компьютер и разные электронные приспособления становятся привычными помощниками, крайне сложно без этого обходиться.

Однако неверно было бы считать, что отказ от взаимодействия с компьютером полностью снимет обозначенную проблему. Дело в том, что впервые «вкусив прелесть» компьютерных технологий только а отроческом или юношеском возрасте, есть риск еще большей «привязки» к компьютеру, нежели при постепенном привыкании с детства. На это нас толкают как сам технологический прогресс, так и окружающие сверстники ребенка, которые будут считать одноклассника, лишенного «гаджетов» «белой вороной», что, в свою очередь, может плохо сказаться на межличностных отношениях и внутригрупповом статусе школьника. Кроме этого, существуют данные, согласно которым игромания является характеристикой возраста и с годами проходит сама.

В связи с этим следует дополнительно отметить, что наблюдается явный дефицит выверенных, строгих научных изысканий в этой области в силу молодости самой проблемы и зачастую «советы специалистов», данные на просторах Интернета или в глянцевых журналах являются не более чем личным мнением авторов.

К чему приведет общество нарастающее включение в нашу жизнь компьютерных технологий, еще только предстоит выяснить.

Что же можно сказать взрослым, которые обеспокоены судьбой «застрявшего» у компьютера ребенка?

Наверное, то, что сам по себе компьютер не представляет опасности и бояться его не следует. Единственное, что, наверное, должно определять взаимодействие с ним, - закономерности и особенности роста и нормального развития ребенка, которые описаны в любом учебнике по психологии. Есть периоды, когда он должен играть в сюжетно-ролевые игры, есть периоды, кода он должен учиться, есть – когда необходимо общение со сверстниками, и т.п.

Пока структура личности только формируется, время, проводимое за компьютером, должно быть дозированным, а содержание – регулируемым родителями.

Выбирая хорошие игры для ребенка, можно способствовать его обучению, знакомству с новой, технологической, сферой жизни.

По мере взросления психологические риски будут снижаться (в отличие от физических, которые всегда сопровождают сидячий образ жизни), и даже более того – компьютерные игры могут выступать как отличное средство, помогающее отточить навыки коммуникации, планирования, целеполагания, самоконтроля.

Поэтому не стоит демонизировать компьютер и делать трагедию их нахождения за ним ребенка, гораздо лучше превратить его в нашего союзника и помощника.

**Возможности использования упражнений систем скорочтения в воспитании и коррекции осознанности чтения.**