



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся их неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.

Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.

Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.

Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее.

Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

!!! Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.

Роль семейного воспитания

Важное влияние на личность ребенка оказывает стиль воспитания, который преобладает в семье.

В настоящее время ученые выделяют 4 типа семей, провоцирующих развитие зависимости у подростков:

- **ТРАВМИРУЮЩАЯ СЕМЬЯ.** В такого рода семье ребенок отождествляется либо с агрессором, либо с жертвой, что сопровождается с чувством стыда и беспомощности. От этого состояния ребенок впоследствии будет пытаться избавиться с помощью какого-либо объекта зависимости (алкоголь, наркотики или компьютер).
- **НАВЯЗЧИВАЯ СЕМЬЯ.** Семья, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формирующая у него сильное эмоциональное напряжение, связанное 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,** когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.

Вся жизнь – игра! Фраза, приписываемая Шекспиру, стала реальным девизом нашей жизни.

По данным Яндекса, слово «игра» в 6 раз более востребовано, чем слово «любовь».

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
-
- Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
-
- Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
-
- Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретение новых игр;
-
- Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
-
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
-
- Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
-
- Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
-
- Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
-
- Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
-
- Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок (при игре дети практически не моргают) может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

Факторы, способствующие развитию пристрастия ребенка к компьютерной игре:

- Наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- Отсутствие ответственности;
- Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- Возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- Возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Дети и подростки, не сумевшие реализовать себя в повседневной жизни, в ролевых компьютерных играх принимают на себя роль компьютерного персонажа,

отождествляются с ним и получают возможность через новую для себя роль удовлетворить те потребности, которые остаются неудовлетворенными в реальной жизни. Постепенно игра превращается в средство компенсации его жизненных проблем.

По данным российских психологов от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, обретают патологическую зависимость от них. Особенно подвержены этому подростки.

Именно у этой категории обучающихся появляется навязчивое стремление уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Специалисты относят подобный вид зависимости к тяжелым эмоциональным расстройствам, специфической эмоциональной «наркомании».

Стадии психологической зависимости от компьютерных игр

1. **Стадия легкой увлеченности.** После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Компьютер позволяет ребенку с довольно большой приближенностью к реальности осуществлять свои мечты: становится супергероем, преследуя и побеждая других и т.д. Специфика этой стадии в том, что потребность в компьютерной игре носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре на этой стадии еще не сформирована, игра еще не является значимой ценностью.

2. **Стадия увлеченности.** Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, станет появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет доступа к компьютеру по каким-либо причинам, то на данной стадии возможны достаточно активные действия по устранению этих причин.

3. **Стадия зависимости.** Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. На этом этапе зависимость начинает оформляться в одну из двух форм: социализированную или индивидуализированную. Социализированная форма отличается поддержанием социальных контактов в социуме, то есть такие подростки любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику ребенка, чем индивидуализированная форма. Подростки не до конца отрываются от внешнего окружения и не доводят себя до психических и соматических нарушений. Однако, пребывание в стадии зависимости должно очень насторожить родителей.

4. **Стадия привязанности.** Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом. Это самая длительная и самая разрушительная из всех стадий привязанности. Она может длиться всю жизнь, если не вмешаются специалисты. Однако, коррекция поведения будет сложной и длительной.