

Не бегите от реальности, потому что именно реальность делает вас человеком.

Сегодня игровая зависимость – одна из наиболее распространённых проблем детского воспитания, которая поражает, главным образом, детей от 8 до 16-18 лет.



Многие специалисты сходятся во мнении, что такими страшными диагнозами, как депрессия, синдром эмоционального выгорания, хроническая усталость, алкогольная и наркотическая зависимость, суицидальные наклонности

человечество обязано именно высоким технологиям.



- **Задача родителей – сформировать у ребенка адекватное отношение к компьютерному миру, сделать его жизнь настолько яркой, интересной и насыщенной, чтобы никакие виртуальные забавы не могли с ней соперничать.**

До семи лет ребенок не в состоянии провести четкую грань между вымыслом и настоящей жизнью.

- **И если в столь нежном возрасте малыш «ныряет» в компьютерные игры и телевизор – они становятся его реальностью. А ведь опыт, приобретенный в первые семь лет жизни, во многом формирует наши жизненные установки и ценности.**

- **Чаще всего в компьютерную зависимость попадают именно мальчишки.**



Причины компьютерной зависимости у детей:

- 1. Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
- 2. Недостаток внимания со стороны родителей.
- 3. Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
- 4. Склонность детей к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
- 5. Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.
- 6. Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.
- 7. Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.



Признаки компьютерной зависимости:

- 1. У ребенка появляется навязчивое желание играть на компьютере (приставке, планшете и пр.) Любому даже самому любимому некогда занятию он с радостью предпочтет общество «железного» друга.
- 2. Куда-то резко подевались друзья. Если к нему кто-то и приходит в гости, то для того, чтобы вместе поиграть за компьютером. Сам он идет к друзьям с этой же целью.
- 3. Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре.
- 4. Ночные бдения у компьютера и отказ от еды, потому что в Сети идет «очень важная битва».
- Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги.

Главный признак компьютерной игровой зависимости – постоянное навязчивое желание играть в компьютерные игры.



Опасности компьютерной зависимости.

- 1. Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.
- 2. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.
- 3. В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем.
- 4. Ребенок может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм.
- 5. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.



Опасности компьютерной зависимости.

- 6. Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов.
- 7. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать ~~нарушение зрения, осанки, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.~~
- 8. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.
- 9. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.
- 10. Уменьшается круг общения ребенка и, как следствие, отсутствие жизненного опыта, опыта общения.
- 11. Может нарушиться психика ребенка, его мировоззрение.
- **Начинаются проблемы с учёбой в школе, падает внимание, исчезают какие-либо интересы вне игр.**



Результаты психологического исследования:

- 1. Младшие подростки с высокой степенью игровой компьютерной увлеченности имеют более низкие показатели умственных способностей, чем их сверстники.
- 2. Они более уверены в себе и менее общительны.
- 3. Во время игры психика младшего подростка образует свой собственный виртуальный мир.
- 4. Победы виртуального персонажа воспринимаются как личные достижения, ребенок чувствует себя героем.
- 5. Игра становится средой формирования личностных качеств, показателем успешности
- 6. Наблюдается преобладание склонности к риску.
- 7. Отмечаются низкие показатели по таким параметрам субъектности, как: способность к рефлексии, свобода выбора и ответственность за него, понимание и принятие другого, саморазвитие.
- 8. Дети отличаются недостаточной степенью развития самообладания и самоконтроля в процессе деятельности.
- 9. Волевые качества значительно снижаются.
- 10. Низкие показатели общения с родственниками и литературными героями.



Различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребенка.

- **1. Самыми опасными** считаются ролевые игры с видом «из глаз» компьютерного героя.
- Этот тип игр характеризуется наибольшей силой «затягивания» или «вхождения» в игру.
- 2. Не менее опасны игры с видом извне на «своего» компьютерного героя. Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим силой вхождения в роль. Играющий видит «себя» со стороны, управляя действиями героя игры.
- 3. Стратегические игры, «руководительские» менее опасны, но могут здорово втянуть ребенка. Этот тип назван так потому, что играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей.
- 4. Далее следуют неролевые игры: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, азартные игры.



Подсознательно ребенок выбирает именно те игры, которые в наибольшей мере отражают его подавленные потребности.



- **Стратегические** – ребенку не хватает структурированности. При этом в потенциале у него имеются лидерские качества, такой человек может повести за собой других. Позитивный «заменитель» компьютерных стратегий – шахматы, конструирование (кстати, «стратеги» легче всего избавляются от тяги к компьютеру).
- **Спортивные** – подавлена деятельность, возможно, есть какие-то телесные блоки. Если малыш гоняет виртуальную шайбу или мяч (командные игры), у него велика потребность быть частью значимой для него группы сверстников. Переключайте его внимание на реальные спортивные забавы.
- **«Стрелялки», ужасы** – непрожитая агрессия или подавленная сексуальность. Кстати, агрессия – одна из эмоций, необходимых для выживания вида (в психологии есть даже такое понятие: нормальный уровень агрессии). Другое дело, сколько ее и в какое русло она направлена. Такому ребенку нужно больше двигаться, а еще ему необходимы тактильные контакты (объятия, массаж) со своими родителями.

Кто больше зависим от игр на компьютере?

- 1. Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома.
- 2. Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.
- 3. Дети тех взрослых, которым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами об игре.
- 4. Дети родителей, которые сами зависимы от компьютера и интернета. Помните, что вы сами являетесь примером для вашего растущего малыша.



Как бороться с игровой зависимостью?

- Нельзя насильно отобрать у ребенка компьютер, не дав ему ничего взамен. Следует изменить стереотипное поведение . Устанавливайте и углубляйте контакт с вашим ребёнком. ~~Обсуждайте с ним игры, отсеивайте те игры, которые содержат сцены насилия, побуждают в нём агрессию или служат источником излишнего драйва. Вместе играйте с ним в игры, имеющие развивающую направленность.~~
- Другой важнейший аспект - формирование у ребёнка интересов, не относящихся к компьютерному миру.
- **Пробудить в ребенке интерес к реальной жизни можно лишь собственным примером.**
- Находите время для разговоров по душам, читайте вместе книжки, делитесь пережитыми впечатлениями, организуйте совместный досуг с ребенком, спортивные игры, поездки на природу, рыбалку, лыжные трассы и пр.



Профилактика зависимости от компьютерных игр.

- 1. Личный пример родителей - если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.
- 2. Список совместных дел, игр, кружки, дополнительные занятия и пр.
 - Все должно быть спланировано, чтобы у ребенка не оставалось свободной минуты.
- 3. Использовать компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.
- 4. Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать, что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру.
 - Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.
- 5. Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждать с ребенком те игры, в которые ему было бы, по вашему мнению, полезнее играть.
- 6. Лечение «красотой» реальности: познавать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.
- 7. Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющих контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.



А ты - хочешь
избавиться от пагубной привычки?

Психическое и духовное состояние детей – это показатель благополучия или неблагополучия всей семьи.

- *Ребенку преодолеть компьютерную зависимость очень трудно, если не изменяется существующая система взаимоотношений в его семье, которая-то и привела к зависимому поведению. Если, не понимая этого, пытаться воздействовать только на ребенка, то хороших результатов добиться будет почти невозможно. Правильный выход – это восстановление нормальных, зрелых семейных взаимоотношений.*



- **Итак, зависимым от компьютера, в принципе, может стать любой ребёнок и подросток, но шансы уменьшаются, если:**
- – в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;
- – у ребёнка разносторонние интересы и увлечения;
- – ребёнок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;
- – ребёнок умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.



- **Задача каждого ребенка** – стать **взрослым, самостоятельным человеком,** умеющим принимать **конструктивные решения,**
- **отвечать за свои поступки,**
- **делать осознанный выбор и строить свою жизнь, опираясь на здоровые духовно-нравственные принципы.**
- **Задача взрослых** – **помочь ему в этом нелегком деле.**

