

## Лекция для родителей

### «Профилактика игровой и компьютерной зависимости».

На сегодняшний день в пользу и необходимости компьютера и интернета никто не сомневается: они обеспечивают быстрый и широкий доступ к различным видам информации. Однако информационное пространство наполнено и реальными угрозами. Опасность стать зависимым от игр или интернета грозит каждому, кто проводит за компьютером **более двух часов в день**.

Компьютерные игры – чудо двадцатого века. Для абсолютного большинства они оказались полной неожиданностью. Они дали людям уникальную возможность перенестись в мир иллюзий и грез. Никогда раньше не было способа так глубоко погружаться в нереальный мир и иметь там настолько большую свободу поведения. Превосходство над кино, театром и книгами компьютерным играм дает **их интерактивность**: игры вовлекают в совместную деятельность, человек перестает быть пассивным наблюдателем, он активно влияет на текущие события.

В последние годы нередко стали случаи обращения к специалистам (психологам, врачам, психотерапевтам) по поводу злоупотребления детьми и подростками компьютером, и в частности компьютерными играми. Причем эта тенденция растет.

Некоторые родители с раннего возраста приучают детей к компьютеру. Их радует, что ребенок сидит дома, не пропадает на улице, а поэтому у них не возникает причин для беспокойства...до тех пор, пока в поведении ребенка не появляются ярко выраженные отклонения, такие, как раздражительность, прогулы школьных уроков, отсутствие других интересов, кроме компьютера, воровство денег.

**Реализм компьютерных игр – одна из главных приманок.** Красивая графика, цветовая гамма, музыка...и тут же - лужи крови, мозги на стенах, оторванные головы – сцены насилия прочно закрепляются в сознании ребенка. Страшное не только пугает, но и завораживает ребенка, особенно если это происходит не с ним, а с кем-то другим. Компьютерные игры нашпигованы всякой «нечестью» - монстрами, скелетами, приведениями, людоедами. **Под предлогом борьбы со злом детей настраивают и программируют на садизм.** Насытив свою фантазию этими образами, дети начинают бояться темноты, их мучают кошмары и т.д.

**Компьютер часто дает ребенку те эмоции, которые он не всегда испытывает в жизни.** И все же перебор страстей, порой, приводит к нервному срыву. Компьютер навязывает свой ритм коре головного мозга. У игроков могут возникнуть судороги, и даже эпилептические припадки.

Играющие дети находятся в состоянии «пассивного возбуждения», когда удовольствие достигается без усилий, простым нажатием клавиш или «кликом мыши». При этом происходит возбуждение подкорковых структур, заведующих эмоцией удовольствия от действия «ударить» (оторвать голову, убить). Это оказывает расслабляющее влияние на личность, отбивает инициативу, действует, как наркотик.

Злоупотребление компьютерными играми негативно влияет на личность человека, вызывая отклонения в сфере эмоциональных психических состояний и повышение уровня тревожности.

Подавляющее большинство детей и подростков играет в компьютерные игры. **Далеко не всегда при этом формируется зависимое поведение.** По результатам анкетного опроса, 80% учащихся 5-8 классов московских школ увлекаются компьютерными играми, причем многие увлекаются достаточно серьезно: дети в возрасте 10-12 лет имеют «игровой опыт» 4-6 лет. Среди опрошенных не было выявлено детей с подозрениями в зависимости.

Ведь часто увлечение играми имеет много **положительных моментов:**

- развитие логического мышления (игры-стратегии) ;
- развитие интуитивного мышления (DOOM –образные игры) ;
- способность взаимодействовать с группой (игры в сети, клубе);
- реализация потребности в достижении цели.

За последние годы многократно возрос поток информации и, чтобы ориентироваться в нем, знаний, умений и навыков, получаемых в школе недостаточно. **Подросткам необходим принципиально новый тип мышления.** В процессе игры человек развивает системный стиль мышления. Он обучается быстро и правильно извлекать нужную информацию и на ее основе строить и использовать образы, превышающие объем сознания.

Сегодня компьютерные игры стали не только развлечением, но и носителем культуры. Они мало похожи на балетную сцену, галерейную стену или книжную страницу, но точно также фиксируют современную мораль,

этику, иллюзии, надежды и представления о прошлом и будущем большинства людей.

### **Как определить наличие зависимости?**

Вот **критерии**, которые используются в определении любого типа зависимости:

- разрушение отношений зависимого человека со значимыми людьми
- скрытность и раздражительность, когда люди критикуют его поведение
- чувство вины или беспокойства относительно этого поведения, безуспешные попытки сокращать время, проводимое за играми
- пренебрежение важными вещами в жизни

### **Физические симптомы:**

- Сухость в глазах
- Снижение иммунитета
- Головные боли по типу мигрени
- Боли в спине
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи
- Пренебрежение личной гигиеной
- Расстройства сна, изменение режима сна
- Туннельный синдром (боли в запястье).

### **Психологические симптомы:**

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером
- Невозможность остановиться
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером
- Пренебрежение семьей и друзьями
- Ощущение пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером
- Ложь учителям и членам семьи о своей деятельности

- Проблемы с учебой.

**Основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей психологи считают недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми.**

— Чаще всего предрасположены к компьютерной зависимости дети, чьи **родители работают за границей или часто уезжают в командировку**, а также дети преуспевающих бизнесменов. На первых порах компьютер компенсирует общение с родителями, а потом родители становятся неважны.

Кроме того, зависимости подвержены те, у кого **заниженная или завышенная самооценка**. И если первые находят в компьютере понимающего собеседника и друга, а также возможность преуспеть в компьютерной жизни, то для вторых важно достижение результата при минимуме усилий.

В зависимость от компьютера чаще попадают **дети плохо успевающие, имеющие трудности в общении со сверстниками, нарушения в эмоционально-волевой сфере, гиперактивные и повышено возбудимые и т.п.** Чем больше проблем у ребенка в реальной жизни, тем сильнее он погружается в компьютер.

**Семья** считается одним из наиболее значимых факторов риска и предотвращения зависимости.

При этом главная роль принадлежит не уровню материального благосостояния, социальному статусу семьи, а психологическим аспектам — внутрисемейным отношениям.

**Основные семейные факторы, определяющие возникновение зависимого поведения, следующие:**

- нарушение взаимоотношений в семье ( нарушение родительско-детских отношений или супружеских отношений);
- непоследовательный стиль воспитания;
- конфликтные отношения;
- эмоционально-холодные отношения (равнодушие, безразличие, отгороженность);

- негативное воздействие на детей со стороны родителей (физическая агрессия, психологическое давление, оскорбления, сексуальные домогательства);
- отсутствие духовного (культурного) общения;
- нарушенная система семейных ценностей;
- положительное отношение в семье к алкоголю, табаку;
- традиции и нормы семьи, допускающие употребление легальных наркотиков родителями и другими членами семьи;
- социальное неблагополучие родителей (безработица, чрезмерная занятость, материальные затруднения, социальная изолированность);
- частые переезды и др.

Детские психологи и психиатры уверены, что единственным на настоящий момент проверенным **способом профилактики компьютерной зависимости у ребенка является увлечение деятельностью, не связанной с частым использованием компьютера**, чтобы он не стал заменой реальной жизни. Задача взрослых – показать растущему человеку, что существует масса интересных занятий, в частности спорт, туризм, которые не только позволяют пережить разнообразные острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психическое состояние.

### **С чего начинать при развитии компьютерной зависимости у детей и подростков?**

- Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо **в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти в «компьютер»**

- **Не критикуйте ребенка**, проводящего слишком много времени за компьютером, не обостряйте ситуацию, помогите лучше ему

- **Показывайте личный положительный пример.**

Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре (или всю ночь).

- **Лучше ограничить время работы с компьютером.** При этом необходимо объяснять, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.

- **Предложите другие возможности времяпровождения.** Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т. д.)

- **Используйте компьютер, как элемент эффективного воспитания,** в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.)

- **Обращайте внимание на игры, в которые играют дети,** так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

- **Обсуждайте игры вместе с ребенком.** Это сблизит ребенка с вами, увеличит степень доверия его к вам. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

**В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.** Как бы ни были хороши виртуальные службы психологической помощи, все же большинство специалистов рекомендуют очную, индивидуальную или групповую психотерапию, с акцентом на работе с образами, эмоциями, т.к. имеющие зависимость, как правило, испытывают значительные затруднения в эмоциональном плане. В нашем городе есть организации, работающие с проблемой компьютерной зависимости: Психоневрологический институт им. В.М.Бехтерева, отделение неврозов; подростковое подразделение (телефоны: 567-94-17, 567-90-15).