

Материал для родительской общественности

«Профилактика игровой и Интернет - зависимости среди школьников»

Компьютеризация нашего общества в последнее время приобрела лавинообразный характер. Практически невозможно найти учебное заведение или организацию без наличия в них компьютера и компьютерных сетей.

Вместе с этим, аналогично тому, как с появлением игровых автоматов начала развиваться такая форма аддиктивного поведения (примечание автора – поведение связано с желанием человека уйти из реальной жизни путем изменения состояния своего сознания), как «игровая зависимость», очередной виток технического прогресса создал еще более замысловатую аддиктивную патологию – зависимость от компьютера.

Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе за компьютером или проведению за компьютером большей части времени.

Основной группой риска для развития этой патологии в России стали подростки в возрасте от 13 до 18 лет.

Этому способствуют ряд внешних факторов:

- широкое распространение домашних компьютеров
- легкость подключения к интернет-сети
- компьютеризация школьных и студенческих программ обучения
- большое количество клубов и интернет-салонов, особенно в крупных городах.

Компьютерная зависимость включает в себя:

1. обсессивное (прим. автора – навязчивые мысли) пристрастие к работе с компьютером (программированию, хакерству, играм)
2. навязчивый веб-серфинг (информационный поиск в удаленных базах данных)
3. гиперувлеченность сетевыми азартными играми
4. киберониоманию (стремление совершать новые покупки в Интернет-магазинах без необходимости их приобретения и учета собственных финансовых возможностей, навязчивое участие в Интернет-аукционах)
5. киберкоммуникативную зависимость (общение в чатах, участие в телеконференциях и групповых играх).

Зависимость от компьютера, в свою очередь, включает в себя Интернет-зависимость, зависимость от компьютерных игр и зависимость от работы на компьютере, которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером, т.е. от потребности взаимодействия с данным устройством в игровой, рабочей или исследовательской формах.

Зависимость от компьютерных игр.

Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, чем гуляет с дурной компанией. Тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру.

Вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет создавать очень реалистичные игры с хорошим графическим, цветовым и звуковым оформлением, что влечет за собой рост геймеров (от англ. слова «game» - игра).

Что лежит в основе увлеченности компьютерными играми?

Исследователи считают, что это ПОТРЕБНОСТЬ В ИГРЕ как таковой, которая свойственна человеку на протяжении всей жизни.

В процессе игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего ребенок получает удовольствие. Определенное место в ряду компьютерных игр занимают НЕРОЛЕВЫЕ логические и обучающие игры.

Детское восприятие устроено таким образом, что для запоминания и усвоения информации нужны ассоциации, игра. Если использовать эти компьютерные игры в разумных пределах (не более 1 часа в сутки с перерывами через 15-20 минут для ребенка 6-9 лет), то они могут принести положительный результат: научат детей счету, иностранному алфавиту, улучшат мыслительные операции и т.д.

Вместе с тем, ребенок, который всем остальным развлечениям и увлечениям предпочитает лишь компьютерные игры, пусть даже и развивающие, подвергается риску возникновения многих серьезных проблем: замедляется физическое и психическое развитие, практически исключается необходимая двигательная активность, замедляется развитие широкого спектра эмоциональных реакций, формирование коммуникативных навыков в общении и в обычных детских играх со сверстниками.

Надо также иметь в виду, что детям трудно соблюдать «меру» в игре, т.к. процессы саморегуляции у них еще недостаточно сформированы.

Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм.

Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию:

- **Аркадные игры.** Они наименее опасны. У них простая графика и звук. За этими играми, как правило, «убивают» время, они не могут вызвать длительной привязанности.
- **Ролевые игры.** Во время этих игр игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

- **«Стрелялки».** Представляют наибольшую опасность! Эти игры характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры рано или поздно скажутся на психике ребенка и могут стать причиной его чрезмерной агрессивности.

Анализируя проблему увлеченности компьютером, исследователи обращают особое внимание на то, что дети порой настолько вживаются в компьютерную игру, что им **в виртуальном (вымышленном) мире игры становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни.**

В этом мире для них существуют интересные задачи, невыполнение которых не приводит к каким-либо отрицательным последствиям. Более того, сделанная ошибка может быть исправлена путем многократного повторного прохождения того или иного момента игры.

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.

На этой стадии ребенка можно вернуть к реальной жизни!

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.

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.

Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей.

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.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся 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 не имением 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.

P.S. от автора (Лободина Т.В.)

Как уменьшить неприятные последствия долгой работы за компьютером?

Существуют множество познавательных, развивающих игр. Виртуальная реальность при умелом использовании является полем для развития, познания и совершенствования человека. Это требование реальности. Но все хорошо в меру. Компьютер не должен заменять другие способы познания, развития и общения. Существует несколько простых правил использования компьютерной техники.

- **Освещение при работе с компьютером** должно быть не слишком ярким, но и не отсутствовать совсем, идеальный вариант **-приглушенный рассеянный свет**.
- Поставьте стол так, чтобы **окно не оказалось перед вами**. Если это неизбежно, купите плотные шторы или жалюзи, которые отсекут свет. Если окно сбоку, решение то же - шторы, жалюзи. Можно купить козырек, одевающийся на монитор (такими козырьками комплектуют некоторые профессиональные мониторы, продают их и отдельно) или сделать его самому: возьмите картонную коробку, вырежьте из нее угол и оденьте на монитор. Козырек экранирует свет, контрастность изображения повышается, цветопередача становится более естественной, глаза устают меньше.
- **Экран монитора должен быть абсолютно чистым**; если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми. Протирайте экран монитора жидкостью для чистки стекол (желательно с антистатическими добавками) минимум раз в неделю, следите за кристальной прозрачностью очков каждый день.
- **Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо**, ни в коем случае не наискосок.
- **Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз**. Это разгрузит

те группы глазных мышц, которые напряжены при обычном направлении взгляда - вниз или вперед. Держите голову прямо, без наклона вперед. Периодически на несколько секунд закрывайте веки, дайте мышцам глаз отдохнуть и расслабиться.

- Иногда встречаются рекомендации использовать специальные очки, фильтры. Они действительно способны поднять какой-то из показателей видеосистемы, но только в ущерб другому показателю. Да и резонно ли платить 200 у.е. за очки (хорошие меньше не стоят), вместо того, чтобы купить за те же деньги приличный монитор?
- **Экран монитора** должен быть **удален от глаз** минимум на 50-60 сантиметров. Если на таком расстоянии вы плохо видите изображение, выберите для работы шрифт большего размера. Если близорукость превышает 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков для работы "вблизи" и "для дали".

Вся жизнь – игра! Звонкая шутка Шекспира стала реальным девизом нашей жизни.

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

ЗАДУМАЙТЕСЬ!!!

ОСТАНОВИТЕСЬ!!!

ЖИЗНЬ ДАЕТСЯ ТОЛЬКО ОДИН РАЗ!!!