

Сегодня компьютеры стали неотъемлемой частью жизни современного человека. Взрослые люди работают за компьютером в офисе, компьютеры давно перестали быть диковиной дома. Постепенно к компьютерам пристрастились не только взрослые, но и дети. По мнению многих родителей, лучше пусть их дети проводят время дома, сидя за компьютером, чем на улице, в плохой компании без их присмотра. В итоге дети получают с разрешения родителей свободный и практически ничем не ограниченный доступ к компьютеру. Многих детей младшего возраста перестали интересовать обычные игрушки. Они настолько увлекаются компьютерными играми, что стараются быстрее попасть домой, чтобы включить компьютер и окунуться в заветную игру. Школьники могут пропускать уроки только потому, что всю ночь играли и не успели подготовиться к занятиям, которые начинают иметь гораздо меньшее значение для них, чем прохождение нового уровня в любимой компьютерной игре. Увлечение компьютерными играми носит массовый характер среди школьников. Зачастую на переменах эта тема становится самой актуальной для разговоров.

Рассмотрим, какие факторы лежат в основе увлечения детей компьютерными играми. Среди компьютерных игр есть множество логических и развивающих игр, которые помогают ребенку учиться мыслить, заставляют его думать, тем самым оказывают положительное воздействие на его развитие. Детское восприятие устроено таким образом, что с помощью игры ему легче овладеть новой информацией. **Использование компьютерных игр ребенком должно быть в меру, не более одного часа в сутки,** тогда это даст положительный результат и не нанесет ущерба другим сторонам его жизни. Однако если ваш ребенок всем другим развлечениям предпочитает компьютерные игры и проводит перед экраном монитора все свободное время, это может привести к многочисленным проблемам и трудностям. Если вашему ребенку еще нет десяти лет, а он часами играет в компьютерные игры, это может привести к замедлению его развития, как в физическом, так и в психологическом плане. Вследствие этого у ребенка формируется неправильное восприятие действительности. Многие современные игры направлены не только на решение логических задач, но и несут некую эмоциональную нагрузку, которая и является основной причиной патологической зависимости от компьютерных игр. Все игры разные. Они различаются по содержанию и по жанру. Самые безобидные «игрушки» — это аркады, которые обладают несложной графикой и простым звуком. Такие игры созданы для того, чтобы убить время, **поэтому зависимости не вызывают. Самую большую опасность для ребенка представляют так называемые стрелялки.** Несмотря на то, что сюжет в этих играх обычно незамысловатый, вся игра строится на насилии. Эти игры пагубно влияют на психику ребенка, порождая в нем чрезмерную агрессию.

В группу риска попадают дети в возрасте старше десяти лет. В последнее время с развитием социальных сетей в Интернете к игровой зависимости присоединилась еще одна зависимость — это потребность **в общении в он-лайн** с незнакомыми людьми. Последствия этого тоже могут оказаться самыми удручающими. Дети подвержены психологическому влиянию взрослых людей, поэтому внушить им можно все что угодно. Ребенок создает для себя собственный виртуальный мир и обособляется в нем, абстрагируясь от реальности. Расставание с этим миром, разрушение этого мира приводят ребенка к тяжелым психологическим травмам.

Психологические факторы компьютерной зависимости. В компьютерной игре дети и подростки живут в своем мире, в который кроме них самих больше никто не имеет доступа. Все сцены и процессы довольно реалистичны, что позволяет им полностью абстрагироваться от реального мира. Виртуальность заменяет им реальную жизнь. Важным фактором является полное отсутствие ответственности. В игре детей привлекает возможность возвращаться назад и исправлять собственные ошибки, ведь в жизни это невозможно. Дети получают возможность принимать самостоятельные решения, не задумываясь о последствиях. Чаще всего они попадают в зависимость от ролевых компьютерных игр. Это могут быть супергерои — сильные, смелые, непобедимые, или злодеи — беспощадные и властные. Пропуская через себя роль игрового персонажа, ребенок получает возможность удовлетворить потребности, которые в реальной жизни ему удовлетворить не удастся. Чем больше игра затягивает ребенка, тем отчетливее он начинает воспринимать различия между реальной и виртуальной жизнью. Со временем игра начинает компенсировать практически все его жизненные проблемы. Она позволяет ему расслабиться, отдохнуть, окунуться в мир приключений, снижает эмоциональное напряжение, если у него трудности в семье или в школе.

Характер эмоциональных нарушений: негативное влияние на развитие личности; повышенный уровень тревожности и депрессивности; раздражительность; эмоционально неуравновешенность; агрессия; два мира «реальный» и «виртуальный». В реальном мире игроки чувствуют себя неуютно, наваливаются жизненные проблемы, от которых они хотят уйти. В виртуальном мире их настроение и эмоции существенно улучшаются. Отходя от компьютера - настроение снова ухудшается, вплоть до следующего момента, когда можно снова начать играть. В реальном мире зависимые люди плохо адаптируются в обществе, у них множество различных проблем в школе, в семье. Этот мир скучный и трудный, в то время как виртуальный — полон приключений и вседозволенности. Именно поэтому выход из игры является болезненным для человека. Ему снова приходится сталкиваться с неприязненной ему реальностью. В связи с этим возникают негативные эмоции, падает настроение, ухудшается самочувствие. У человека постоянная потребность в игре, но полностью она не удовлетворяется.

Эмоциональные отклонения. Отличительной эмоциональной проблемой игровой зависимости является принятие игроками ролей игровых персонажей на себя. Вообще принятие ролей в обычной жизни является познавательным процессом. Но в ситуации «игры» он настолько вживается в роль, настолько ассоциирует себя с игровым персонажем — сильным, умным, могущественным, бессмертным, — что столкновение со своим реальным «Я», полной противоположностью виртуального героя, свертывает его в уныние. Психологи говорят даже о раздвоении личности, когда виртуальный мир настолько затягивает человека, что он теряет способность понимать, где он сам, а где игровой персонаж. Смена виртуального образа на реальный, который устраивает человека гораздо меньше, приводит к ухудшению настроения, депрессивной подавленности и другим эмоциональным расстройствам. Виртуальный мир, чаще всего слишком жесток, агрессивен и беспощаден. Виртуальный герой пытается противостоять этому миру, убивая виртуальных противников, которые хотят убить его. Чтобы победить врагов, герой наделен всеми необходимыми для этого качествами — умом, силой, ловкостью, экипировкой по последнему слову техники. Ассоциируя себя с виртуальным персонажем, ребенок пытается перенести законы игры на реальную жизнь. Ему начинает казаться, что окружающие его люди настроены враждебно по отношению к нему, он чувствует себя уязвимым и незащищенным. Реальный мир начинает казаться ему более опасным, чем есть на самом деле. Такое состояние вызывает высокий уровень тревожности. **Формирование игровой зависимости происходит не сразу.**

Несколько рекомендаций, которые помогут вам контролировать отношения вашего ребенка с персональным компьютером:

1. Отношения в семье должны строиться на честности. Умейте признавать перед ребенком собственные ошибки.
2. Никогда не оскорбляйте чувства ребенка, не унижайте его или тех людей, которым он симпатизирует.
3. Станьте для своего ребенка верным другом. Пусть он будет уверен, что вы всегда ему поможете в трудную минуту, поддержите в сложной ситуации.
4. Постарайтесь, чтобы ребенок доверял вам любую информацию при любых обстоятельствах.
5. Если вы расстроены пристрастием ребенка к компьютерным играм, покажите ему, что вы искренне расстроены этим обстоятельством. Он должен видеть в вас не врага, а близкого человека, точно так же, как и он, нуждающегося в заботе.
6. В конфликтной ситуации, если вы вынуждены в приказном порядке запретить ребенку в данный момент играть в любимую игру, будьте последовательны. Не стоит идти на поводу и торговаться с ним. Четко заявите о своей позиции, объясните ее ребенку и потребуйте ее придерживаться.
7. Не ограждайте ребенка от компьютера совсем, ведь это неотъемлемая часть современной жизни. Однако ограничить время, которое ребенок может проводить за компьютером, стоит.

Поставьте четкие рамки и неукоснительно их придерживайтесь. Допустимое время рассчитывается исходя из возраста вашего ребенка. С шести лет можно начинать знакомить ребенка с работой на компьютере, но не больше 15-20 мин в день. Для подростка 10-12 лет это время не должно превышать двух часов в день, но не подряд, а с несколькими перерывами.

8. Категорически запретите ребенку проводить время за компьютером непосредственно перед сном.

9. Поощряйте интерес ребенка к активным играм и занятиям спортом. Но не заставляйте, а именно поощряйте, чтобы он получал от этого радость и удовольствие.

10. Обращайте внимание на реальное общение вашего ребенка со сверстниками. Очень важно, чтобы игра не заменила ребенку друзей.

11. Обсуждайте с ребенком игры, в которые он играет. Посоветуйте ему поиграть в логические и развивающие игры.

Очень важно занять детей чем-то полезным, и интересным в свободное от учебы время!

Стремитесь свести "общение" ребенка с компьютером (телевизором) до минимума сделать его строго выборочным.

Установите "лимит" времени.

Родительский запрет должен быть обоснован! (Во всяком случае, задача родителей – доходчиво объяснить обиженному ребенку, что ничто не проходит для души бесследно, и помочь ему отличить плохое от хорошего).

Тест

«Определение зависимости от компьютерных игр».
Уважаемые родители! Внимательно читайте утверждения и тщательно обдумывайте ответ. При этом обязательно старайтесь ответить «да» или «нет». Помните, что от правильности вашего ответа зависят результаты тестирования!

Утверждение	Ответ «да»	Ответ «нет»
Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру		
Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпровождением с семьей, друзьями		
Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми		
Из-за компьютерной игры ребенок		

пренебрегает сном		
Игра за компьютером – главное средство для снятия стресса у ребенка		
После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли		
В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером		
При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы		
После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула		
Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой (у взрослого с работой), но он продолжает играть в нее		
Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием		
Ребенок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени		
Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной		
Во время компьютерной игры ребенок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры		
После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз		
Из-за компьютерной игры у ребенка появляются проблемы в семье, в отношениях с людьми, но он продолжает играть		
Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка		

Благодарим за искренние ответы!

Анализ исследования: За каждый ответ «да» начисляется один балл. Если сумма набранных ответов превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение ребенком компьютерными играми может перерасти в зависимость, а значит, нужно обратиться за консультацией для получения своевременной квалифицированной помощи



ВЛИЯНИЕ ТВ И КОМПЬЮТЕРА

Итоги тестирования Вашего ребенка