

**Статья для родителей, дети которых попали компьютерную**

**зависимость: «В плену виртуальной реальности»**

Автор: Борц Л.Н.



Вы пришли после работы домой, а любимое чадо сидит, уткнувшись носом в монитор компьютера. И так — изо дня в день. Ни поговорить с ребёнком («мам, я занят», «пап, давай обсудим потом»), ни вытащить его на улицу. Друзья, спорт, уроки — всё забросил. И если поначалу вас радовало, что ребёнок всегда дома, не подвергается тлетворному влиянию улицы, то теперь это увлечение сына или дочери вселило тревогу. Ведь он (или она) дни и ночи напролёт готов играть в компьютерные игры. Обоснована ли ваша тревога?

### **Попробуем разобраться вместе.**

-Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы проводите невероятное количество часов за компьютерными играми?

- В дневнике появились двойки? Тройки? Вы пытались ограничить время работы за компьютером?

- Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером? Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так? Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще, чем один раз в неделю)? -

-В последнее время вас беспокоит сухость глаз?

- В последнее время у вас было сильное желание играть?

-С того времени, как играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься, 25% и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.

Сегодня компьютерная техника позволяет программистам разрабатывать очень реалистичные игры с хорошим графическим и звуковым оформлением. С каждым скачком в области компьютерных технологий растёт количество людей, которых в народе называют «компьютерными фанатами»

Игровая зависимость — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми. Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые игры.

Формирование компьютерной зависимости происходит не мгновенно, а постепенно. Можно выделить стадии её формирования.

### *Лёгкая увлечённость*

Ребёнок впервые поиграл в компьютерную игру, ему нравится сюжет, он соотносит себя с главным героем, его привлекают картинки и музыка.

Ребёнок или подросток начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдаёт явное предпочтение последнему.

На этой стадии игра носит скорее ситуационный, нежели систематический, характер. Устойчивая потребность в ней пока не сформирована, процесс игры не стал значимой ценностью для него.

### *Стадия увлечённости.*

- На этой стадии у ребёнка уже появляется новая потребность — потребность играть в компьютерные игры. Почему она возникла? Возможно, у вашего ребёнка не ладятся отношения со сверстниками, и он бежит от реальности или принимает на себя роль компьютерного героя. Как раз здесь игра и принимает систематический характер.

*Стадия зависимости.* (Игра полностью вытесняет реальный мир.)

### *Стадия привязанности.*

- Здесь ребёнок держит дистанцию с компьютером, однако полностью оторваться от уже сформировавшейся и укоренившейся потребности в виртуальной реальности он не в силах. Этот период может длиться долго, даже всю жизнь . **Зависимость наступила**

-Когда родители просят отвлечься от игры, подросток не хочет делать этого; Если всё же ребёнка отвлекли от компьютера, он становится очень раздражительным; ребёнок не способен запланировать время, когда закончит игру;

-он расходует очень много денег, чтобы приобретать всё новые и новые игры;

- подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учёбе;
- сбивается полностью график питания и сна, ребёнок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психическими стимуляторами;
- приём пищи происходит без отрыва от компьютера;
- когда ребёнок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъём; подросток говорит только о компьютере, на другие темы общается крайне неохотно.

### **От чего происходит компьютерная зависимость.**

1. В семье нет тёплых эмоциональных отношений. Родители (или близкие родственники) не уделяют ребёнку внимания, не интересуются его делами, тем, что действительно волнует и тревожит сына или дочь, не слышат его.
2. Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей помимо компьютера.
3. Неумение ребёнка налаживать контакты с окружающими, отсутствие друзей.
4. Общая неудачливость ребёнка. Например, он и в школе учится неважно, и в компании не заводит, и с родителями отношения не очень хорошие. В такой ситуации ребёнок вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он — главный герой, на вершине или у подножия горы. Разрушитель он или (созидатель).

## **Чем чревата неадекватная тяга ребёнка к компьютерным играм.**

1. Возможна сильная зависимость ребёнка от компьютера. Ребёнок начинает вести себя как настоящий наркоман: постоянно ищет время, чтобы играть, тратит все карманные деньги, чтобы купить новые игры, может даже украсть деньги, если закончились свои; говорит только о компьютерных играх, прогуливает школу, чтобы поиграть.

2. Он становится эмоционально неуравновешенным, напряжённым, агрессивным, испытывает чувство тревоги, выглядит подавленным и озабоченным. У зависимых от игры детей часто нарушается сон, им снятся кошмарные сновидения. Такое «общение» с компьютером делает ребёнка замкнутым, неразговорчивым, он не может сосредоточиться ни на каком виде деятельности, может забросить учёбу.

3. Компьютерная зависимость сказывается и на физическом состоянии ребёнка. Он становится вялым, апатичным, у него портится зрение.

### **Тест для установления зависимости от компьютерных игр**

Для установления компьютерной зависимости от компьютерных интернет игр предлагается серия вопросов. Опрашиваемые должны ответить, «верно» или «нет» утверждение.

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение, когда играете в компьютерные игры?
2. В последнее время требуется всё больше времени, чтобы достичь этого состояния?
3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?
4. У вас есть боли в запястьях?
5. Играя, вы пропускали приём пищи (завтрак, обед или ужин)?

•

## Как освободиться от компьютерной зависимости

1. Строить отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
2. Не оскорбляйте своего ребёнка и его круг общения.
3. Будьте другом и помощником своему ребёнку. Позиция «Я — старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведёт к доверительным отношениям.
4. Сделайте так, чтобы ребёнок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
5. Не бойтесь показывать свои чувства ребёнку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
6. Если вдруг возник конфликт, если вы потребовали от ребёнка прекратить работу за компьютером, не торгуйтесь: «Сначала сделаешь что-то (уроки, выполнишь домашние обязанности), потом можешь поиграть».

### **Профилактика компьютерной зависимости.**

1. Тесное и частое общение с детьми в семье. Обычно предрасположены к компьютерной зависимости дети, чьи родители часто отсутствуют в командировках: компьютер компенсирует общение с родителями, а потом родители становятся неважными и неглавными персонами
2. Разъяснение, убеждение, личный пример, неприемлемость физических и моральных наказаний.
3. Разумное использование компьютера. Родители должны объяснить ребёнку, что домашние задания — это приоритет номер один. Если работа сделана — компьютер твой, нет — не твой.

- Наиболее подвержены развитию зависимостей подростки. Зависимый подросток ограничивает свой круг общения компьютером. Это приводит к тому, что него не нарабатывается жизненный опыт, развивается инфантилизм в

решении жизненных вопросов, появляются трудности в социальной адаптации, раздражительность, агрессивность.