

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

*Подростковый возраст - самый уязвимый для возникновения разнообразных нарушений.* К наиболее типичным нарушениям этого возраста можно отнести отклоняющееся от нормы поведение, а именно злоупотребление алкогольными напитками, токсикомания, употребление «легких» наркотиков, интернет-зависимость, пристрастие к азартным играм, компьютерная игровая зависимость!

### **ПРИЧИНЫ УХОДА ОТ РЕАЛЬНОСТИ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ:**

- ✚ **Особенности характера** – повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем.
- ✚ **Не умение строить отношения** со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир.
- ✚ **Чувство одиночества**, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей («Я настолько плох, что даже близкие меня не понимают»). «Из меня ничего не получится»)
- ✚ **Особенности воспитания и отношений в семье:** гиперопека или наоборот завышенные требования, нарушенные отношения среди других членов семьи, затруднения в общении и взаимопонимании.

### **ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

1. Самая первая и главная – отсутствие навыков *самоконтроля* у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию.
2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.
3. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.

4. Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советоваться, а значит слушать и слышать советы и рекомендации.
5. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда него.
6. Ребенок лишен родительского внимания и удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.
7. Ребенок не умеет справиться с трудностями жизни, не находит поддержки взрослых и уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном мире взрослых.
8. Бурная переписка (более 20 сообщений в день) также способствует возникновению компьютерной зависимости, так как время в переписке летит незаметно.
9. Отсутствие контроля со стороны взрослых, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.
10. Сильный рефлекс подражания, уход в «нереальность» вслед за товарищем.
11. Ребенок замкнут, малообщителен, не принимается сверстниками.
12. Мама – сильная женщина, властная, капризная, осуждающая папу, профессионально более успешная, подавляющая всех, в том числе и собственного ребенка.
13. Развод родителей в трудный возрастной период.

### **ПОСЛЕДСТВИЯ**

*Отрицательные последствия игровой компьютерной зависимости связаны, прежде всего, с чрезмерным пребыванием за компьютером.*

- Ⓜ **Стесненная поза.** Дискомфортная поза во время игры на компьютере, образованная вследствие того, что Вам необходимо одновременно смотреть на экран с определенного расстояния и удерживать руки на клавиатуре или же на средствах управления (клавиатура, руль, геймпад, джойстик и т.д.). Это способствует принятию определенного положения, и которое, зачастую, остается неизменным до конца работы. Вследствие этого могут возникнуть определенные нарушения.
- Ⓜ **Затрудненное дыхание** в неудобной позе является достаточно коварным врагом. Направленные вперед руки и локти не дают возможности грудной клетке легко двигаться, что может спровоцировать астму, развитие приступов кашля и прочим нарушениям.

- ☉ **Остеохондроз.** При долгом сидении в позе с опущенными плечами может возникнуть изменение костно-мышечной системы. В некоторых случаях появляется искривление позвоночника.
- ☉ **Заболевания кистей и суставов рук.** Данное заболевание является профессиональным, ранее было характерным для машинисток, а сегодня для операторов компьютеров. Во время работы за компьютером рука совершает большое количество мелких движений, при этом сильно утомляется, а при длительных нагрузках подобного рода могут начать развиваться некоторые хронические заболевания.
- Как следствие, **возникают трудности в решении реальных жизненных вопросов**, отсутствует какой-либо жизненный опыт, нет реальных друзей.
- Постоянно «играющий», ограничивает свой круг общения только компьютером, **нередко замыкается в себе.**
- **Снижение уровня личности**, потеря социального статуса, бессонница, неуравновешенность, склонность к суициду, преступления, потеря отношений в семье и сверстниками, пристрастие к другим пагубным привычкам. Проблемы с образованием.
- Зависимость от игр вызывает психические расстройства, нарушение со стороны нервной системы, **эмоциональные срывы.**
- Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют подростки, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному

### ***ПРИЗНАКИ «СИНДРОМА ЗАВИСИМОСТИ» ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР И ИНТЕРНЕТ – зависимости:***

#### **Психологические симптомы:**

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютерной игрой.
- Невозможность остановиться.
- Предвкушение сеанса Интернета.
- Увеличение времени пребывания в сети.
- Усталость, вялость, ощущения пустоты, раздражения вплоть до депрессии в период прекращения пользования Интернетом.
- Пренебрежение семьей и друзьями.
- Лживость в отношении родителей, педагогов с целью скрыть увлечение Интернетом.
- Проблемы с учебой.
- Безуспешность контроля за использованием Интернетом.

герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого все необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д. Ему приходится "убивать" компьютерных "врагов", а те, в свою очередь, пытаются "убить" его.

Человек, находясь длительное время в такой среде, **переносит ее законы на реальный мир: начинает чувствовать себя более уязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле.**

#### ***КАК ВЫЯВИТЬ НАЛИЧИЕ ПРОБЛЕМЫ У ВАШЕГО РЕБЕНКА?!***

Компьютерная зависимость обладает общими признаками всех типов зависимостей.

- ☞ пренебрежение важными вещами в жизни из-за зависимого поведения;
- ☞ разрушение отношений зависимого человека со значимыми людьми,
- ☞ раздражение или разочарование по отношению к значимым для него людям,
- ☞ скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение,
- ☞ чувство вины или беспокойства относительно этого поведения, безуспешные попытки сокращать время, проводимое за играми.

- Продление сеансов до абсурдно длительного периода.
- Использование игр и интернета как способ убежать от жизни и ее проблем.
- Постоянные мысли в течении дня об играх, персонажах и т.д.
- Неспособность получать удовольствие от других вещей, развлечений, общения с друзьями, подругами;
- Беспокойство и раздражительность при попытках со стороны пресечь это поведение.
- Использование зависимости с целью избежать ответственности.
- Резкие перепады настроения, связанные с играми, пребываниями в сети, в диапазоне от эйфории стыда, вины и депрессии.

## **Физиологические симптомы:**

- ✗ Физическая усталость
- ✗ Сухость глаз
- ✗ Головные боли
- ✗ Боли в спине
- ✗ Нарушение режима питания
- ✗ Несоблюдение правил личной гигиены
- ✗ Расстройство сна
- ✗ Изменение характера сновидений.

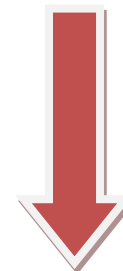
## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ СТАЛ ЗАВИСИМЫМ ОТ КОМПЬЮТЕРА?**

1. Познакомьте его с временными нормами.
2. Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, музыкальная школа, спортивная секция).
3. Приобщайте к домашним обязанностям, семейным делам, решению семейных и бытовых проблем.
4. Ежедневно общайтесь с ребенком, быть в курсе его проблем, конфликтов. Говорите с ним об отрицательных явлениях жизни.
5. Контролируйте круг общения ребенка, узнавайте места, где он проводит свободное время, приглашайте друзей в дом.
6. Учите правилам общения, способам снятия эмоционального напряжения, выходам их стрессовых состояний.
7. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
8. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
9. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противопоставление тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
10. Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые установили для ребенка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимым? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ У РЕБЕНКА КОМПЬЮТЕРНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ?**

- **Не идите путем насилия**, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение его от «наркотика» может привести к кардинальным поступкам (уход из дома, скандал и пр.).
- **Попытайтесь выйти на диалог**. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.
- **Установите небольшое ограничение режима** пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Поверьте, сложно ли ребенку выдерживать новые временные рамки.
- В случае, если сокращать время постепенно удается, то **идите этим путем** до установления нормы.
- *Если ребенок обещает, но не выполняет, так как зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту, нужен человек, имеющий опыт решения проблем компьютерной зависимости.*

**ЕСЛИ ПОДРОСТОК ОСОЗНАЕТ ПРОБЛЕМУ, И ХОЧЕТ ПРЕДУПРЕДИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ СИЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ, СТИМУЛИРУЙТЕ И ПОДДЕРЖИВАЙТЕ У НЕГО СЛЕДУЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ:**





### Рекомендации подростку

- ☺ *Поговори с родителями «по душам», попробуй донести до них причины увлеченности компьютером. Найди в себе силы попросить у них помощи. **Требуй поддержки** в сложных жизненных ситуациях, советуйся. Не держи переживания и обиды в себе. **Спрашивай** у них о том, как лучше выстраивать отношения со сверстниками и людьми в возрасте. **Начать узнавать о межличностных взаимоотношениях больше – никогда не поздно!***
- ☺ *Вырабатывай силу характера и ограничивай время пребывания в сети.*
- ☺ *Придумывай, выдумывай для себя интересные, возможно даже нестандартные способы проведения времени. Попробуй сделать из этого увлечение.*
- ☺ *Покопайся в себе: вспомни о вещах, занятиях, которые были тебе раньше интересны, чем ты увлекался. Подумай, что может быть тебе интересным именно сейчас, на данном этапе жизни, в твоём возрасте, исходя из твоих особенностей, умений, возможностей. **Никто не знает тебя лучше, чем ты сам!***
- ☺ *Обращайся почаще к себе с вопросами: **А зачем Мне это нужно? Что Я получу, просиживая online в сети? Кто Я в будущем и кто Я сейчас? Чего Я хочу достичь? Какая у меня будет семья, профессия? Что я скажу своему сыну или дочери, когда увижу неадекватное пристрастие к играм? И т.д. Поговори с собой! И выходи в люди!***
- ☺ *Начни, наконец, соблюдать режимы работы за компьютером в соответствии с возрастом:*
  1. Дошкольникам можно играть на компьютере не более 10-15 минут в первой половине дня задолго до сна
  2. Детям с 7 до 10 лет – 15-25 минут
  3. Детям с 11 до 14 лет – от получаса до 40 минут
  4. Подросткам до 16 лет – не более 2-х часов
  5. Юношам и девушкам старше 16 лет – 2-4 часа с перерывами.***Самое главное здесь – помнить золотое правило: **отдыхай столько, сколько ты работал.*****
- ☺ *Садясь в следующий раз за компьютер, знай: **ТЫ НЕСЕШЬ ПОЛНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЕБЯ, СВОЮ ЖИЗНЬ, СВОИ ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ РЕАЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ!***
- ☺ *И **позвони** друзьям, договорись встретиться! Погулять. Покататься на конках, сходить в кино и т.д. Ищи знакомства с интересными тебе людьми. Через постоянное общение со сверстниками, подыскивай подходящую для тебя вторую половинку, желательно не увлеченную играми, общением в виртуальном мире!*
- ☺ ***Вспомни про эти советы, когда придешь домой и «залезешь» в интернет!***