



Игровая зависимость

На сегодняшний день игровая зависимость – одна из наиболее распространённых проблем детского воспитания, которая поражает с каждым годом все больше и больше семей. Если раньше с компьютерной зависимостью сталкивались чаще дети подросткового возраста, то сейчас речь идет уже о детях младшего школьного возраста, а зачастую и о дошкольниках. Современные дети нередко осваивают компьютерную грамотность раньше и лучше, чем языковую или математическую. Это происходит, потому что мы живем в эпоху высоких технологий и сумасшедших скоростей.

Мы, родители, должны отдавать себе отчет в том, что часто мы самостоятельно усаживаем ребенка перед телевизором, покупаем ему телефон, планшет, компьютер и так далее. Происходит это в силу разных обстоятельств: работа, домашние дела, усталость, недостаток времени и так далее. Зачастую нам попросту некогда поговорить со своим ребенком, поиграть с ним. Такая удобная на первый взгляд родительская позиция – дать ребенку телефон или компьютер, заглушает в ребенке инстинкт искателя, отводя ему роль зрителя.

Любой вид зависимости, в том числе и компьютерная зависимость, говорит о том, что у человека нарушены контакты с его ближайшим окружением. Задумайтесь: как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир? Вместе с тем, важно помнить, что у каждого явления есть как негативная, так и позитивная сторона. Зачастую в виртуальный мир с головой погружаются очень чувствительные и творческие детки с тонкой душевной организацией. Задача родителей – помочь ребенку раскрыть свой потенциал.

Многих родителей интересует вопрос: почему же так происходит? Почему наши дети так быстро уходят с головой в виртуальный мир и не хотят оттуда выходить? И главное как им помочь?

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

- Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
- Недостаток внимания со стороны родителей.
- Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
- Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями. В какой-то степени компьютерная зависимость, может стать результатом влияния школьного окружения. Поскольку, когда другие дети активно обсуждают игры, то и ваш ребёнок хочет принимать участие в их

разговорах, быть частью этого аспекта школьной, детской подростковой жизни.
-Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

-Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье. Например, если в семье имеют место быть постоянные конфликты и ссоры, то ребёнок убегает от мира настоящего, потому что ему в нем плохо и некомфортно и бежит он в компьютерный мир, в мир виртуальный, потому что именно там он смелый и сильный, его любят и понимают, у него все получается.

Как же понять родителям, что ребенок в опасности? Что его увлечение компьютерными играми уже не просто увлечение, а самая настоящая игровая зависимость?

Признаки компьютерной зависимости у детей:

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером или ТВ.
- Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
- Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным.
- Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
- Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
- Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провел за компьютером или телевизором.
- На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
- Теряет контроль над временем, проведенным за экраном.
- Ребенок начинает кушать возле компьютера.
- Ребенок уже с утра начинает просить мультики или компьютер.
- Ребенок приходит из школы и первым делом садиться перед ТЗ или включает компьютер.
- У ребенка отмечается непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре.

Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги.

Существует ряд физических отклонений связанных с компьютерной зависимостью:

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястье).

Чем опасна компьютерная зависимость?

1. Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.

2. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.

3. В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем.

4. Ребенок может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм.

5. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.

Как помочь ребенку с игровой зависимостью?

1. В первую очередь, не запрещать. Агрессивная позиция родителей, направленная на резкое, жёсткое запрещение игры, как правило, приведёт к установлению между родителями и ребёнком барьера. Причём ребёнок всё равно будет играть, но вне дома: в школе, у друзей, в интернет-клубах, где угодно. И будет скрывать это. Пытаясь «вытащить» ребенка из виртуального мира, родителям стоит действовать тактично и аккуратно. Запретный плод, как известно, сладок: чем больше сопротивление – тем сильнее стремление. Нельзя насильно отобрать у ребенка компьютер. Всегда надо помнить о том, что агрессия порождает только агрессию. Поэтому крики, упреки, применение физической силы не допустимы ни в коем случае! Таким поведением вы только удалите от себя ребенка еще дальше. Чтобы изменить ситуацию, попробуйте продемонстрировать интерес к ребенку. Только очень важно, чтобы этот интерес был искренним и живым. Если игровая зависимость для вас уже реальность, постарайтесь разделить её с ребёнком. Обсуждайте с ним игры, отсеивайте те игры, которые содержат сцены насилия, пробуждают в нём

агрессию. Вместе играйте с ним в игры, имеющие развивающую направленность. Устанавливайте и углубляйте контакт с вашим ребёнком, понимая, что игровая зависимость, это, прежде всего, звонок, указывающий на то, что у вас есть проблемы во взаимопонимании с нашим ребёнком.

2. Другой важнейший аспект - формирование у ребёнка интересов, не относящихся к компьютерному миру. Так любой кружок, спортивная секция, музыкальная и художественная школы и так далее, где ребенок сможет заниматься спортом, рисованием, музыкой, танцами, будет развивать фантазию, воображение, грацию, может стать хорошей альтернативой игромании, поскольку там он будет общаться с другими детьми, у которых также интересы находятся вне мира игр.

А самое главное это даст возможность обеспечить нормальный здоровый баланс интересов у ребёнка.

3. Ну и конечно нельзя забывать про личный пример. Помните, что вы сами являетесь примером для вашего растущего малыша. Если вы постоянно сидите «в контакте» или «одноклассниках», постоянно разговариваете по телефону, то, прежде всего, показываете ребёнку, что именно так нужно проводить свободное время. Пробудить в ребенке интерес к реальной жизни можно лишь собственным примером.

Находите время для разговоров по душам, читайте вместе книжки, делитесь пережитыми впечатлениями, организуйте совместный досуг с ребенком, спортивные игры, поездки на природу, рыбалку, лыжные трассы и пр. Любите своих детей и берегите их здоровье!



Педагог-психолог Гурова Е.В.