

Беседа для родителей «Игровая зависимость детей»

В современном обществе компьютер и пространство интернета становятся обыденными, почти бытовыми явлениями. В связи с этим возникает проблема интернет-зависимости у детей, подчас даже самого раннего, дошкольного возраста. Ведь ни для кого не секрет, что современные родители, для того чтобы иметь больше свободного времени, часто используют телевизор или компьютер в качестве средства занятости своего ребенка. Ещё несколько лет назад эта проблема не была актуальна для России, но сейчас, в связи с быстрыми темпами развития интернета в России, ситуация изменилась: все чаще и чаще специалисты, да и просто родители, отмечают у детей почти болезненную привязанность к нахождению в Сети. Прежде чем выяснить пути решения компьютерной проблемы, нужно разобраться, почему детям так нравится играть. Ясно и просто. Все те действия, которые разворачиваются на экране, привлекают ребят тем, чем когда-то привлекали сказки – простотой, ясностью и выразительностью мира. В играх не нужно разбираться в тонкостях человеческой души: убил плохих, набрал очки – иди дальше. Право на ошибку. Любые ошибки в стратегии, неверные ходы всегда можно исправить: достаточно просто вернуться на предыдущий этап сохранения. В то время как в «оффлайне», то есть в реальной жизни, ошибки могут испортить отношения с окружающими, стать причиной низкой самооценки и пр. Разнообразие без ответственности. Любую компьютерную игрушку можно легко заменить на новую, если она, например, разонравилась или ее не получилось пройти. Родители не придадут этому никакого значения: пусть играет в другую. Однако, что если ребенок попробует проделать то же самое с секционными занятиями (поменять один кружок на другой) или школой (перейти в другую)? Взрослые тут же начнут внушать своему чаду мысли об ответственности, постоянстве, целенаправленности и силе воли. Отождествление. В отличие от книг и фильмов компьютерные игры позволяют ребенку в полной мере стать главным героем действия – сильным, умным, храбрым. Чтобы обладать такими же качествами в реальном мире, потребуется приложить немало времени и сил, переступить через свою гордость, преодолеть чувство досады из-за неудач, в чем-то изменить своим принципам и т. д. Безграничные возможности. Дети, как правило, мало что могут поменять в своей жизни, так как целиком и полностью зависят от родителей. Какие же безграничные возможности дает компьютерная игра (или тот же интернет)! Там – его правила. Он может менять декорации, маски, имена, судьбы. Детям очень нравится роль властелина, потому что для того, чтобы получить желаемое, им всего-то нужно сказать «я хочу» и нажать пару кнопок. В настоящей жизни все начинается со слов «я могу», что гораздо сложнее. Электронный друг. Компьютер – интересный собеседник, замечательный партнер по играм. Он всегда понимает, не наказывает, не читает нотаций, не ругается. С ним легко договориться, в отличие от живых людей. Вот почему в мир виртуальный уходят те, кому сложно в мире реальном. Возвращаем ребенка в реальный мир. Итак, после того как мы определили, чем же привлекают детей компьютерные игры, самое время разобраться в путях решения проблемы. Как побороть зависимость и вытащить ребенка в «оффлайн»? Разговор по душам. С ребенком нужно общаться. Интернет- и игровая зависимость с психологической точки зрения – уход от проблем. В виртуальном мире можно прожить бесконечное количество жизней, вершить судьбы, а также поговорить по душам с неизвестными людьми в чатах, на форумах и в социальных сетях. В реальной жизни детям не хватает именно общения, а вместе с ним – понимания. Вспомните, когда вы были в их возрасте, вам тоже часто хотелось поговорить с родителями, провести с ними время, поделиться радостью или горем. Независимо от того, плохую или хорошую весть принес ребенок, разговаривайте с ним доброжелательно, а не ругайте или молчите вовсе, иначе он вряд ли захочет с вами делиться чем-то еще раз. Ломка шаблона. Вернувшись с работы, поведите себя необычно. Обратитесь к ребенку за помощью, спросите совета, втяните в диалог. Начните сами делиться своими проблемами и достижениями, и малыш захочет ответить тем же. Не критикуйте и не ругайте его. Дети

ценят разговор на равных, «как со взрослым». Используйте примеры из прочитанных книг, просмотренных фильмов и собственной жизни, чтобы показать ребенку, что в реальном мире тоже много интересного. «Качественное присутствие». Ребенку важно чувствовать, с ним вы или нет. Хотя бы полчаса искреннего общения докажут ему вашу любовь и его нужность. Изучите сайты, которые посещает ребенок, игры, в которые чаще всего играет, и попробуйте удовлетворить его потребности. Деликатно выведите на разговор, изучите интересы и сделайте так, чтобы они стали общими. Запрет на компьютер скорее разозлит малыша, тогда как ваше приобщение создаст атмосферу доверия, что позволит вам легче контролировать его. Образец для подражания. Если вы сами много времени проводите за компьютером, строча отчеты или пролистывая интернет-страницы, вряд ли у вас получится вытащить своего ребенка на детскую площадку. Взрослые, которые заняты только работой, подают не самый лучший пример. Оглянитесь: вокруг столько возможностей для проведения совместного досуга. Коньки, лыжи, верховая езда, аквапарки, кинотеатры, парки развлечений, художественные кружки, спортивные секции, музыкальные группы, курсы хэнд-мэйд – подарите ребенку детство без компьютера! Конечно, отучить ребенка от компьютера за день, неделю или месяц не получится. Главное – исправить изъяны в своем поведении и подружиться с ребенком, который начнет меняться вместе с вами.

Профилактика игровой и Интернет зависимости.

Компьютерная и интернет-зависимость – это состояние человека, характеризующееся длительным, избыточным использованием компьютером или пребыванием в сети Интернет при отсутствии объективной необходимости к этому. Человека тянет побыстрее попасть за компьютер чтобы «немного» поиграть (затягивается на несколько часов), просмотреть свою страницу в социальной сети (далее все подряд страницы), «лайки», «походить» по «паутине», не ища никакой конкретной информации. Так же данное состояние характеризуется неспособностью своевременно и самостоятельно выйти из-за компьютера, даже если это действительно необходимо

Компьютерные и интернет-зависимые люди проводят за компьютером довольно большую часть времени – до 18-20 часов, хотя, существуют нормы:

- Детям 5-7 лет продолжительность пользования компьютером должна составлять около получаса в сутки.
- Для детей 7-12 лет — продолжительность пользования не более часа в день.
- Подросткам 12-16 лет — около 2-х часов в день.

Безопасная норма работы за компьютером в день для взрослого человека - 6 часов. При условии, что каждые два часа – перерыв

Выделяют 6 типов компьютерной и интернет-зависимости:

- Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными, в том числе – сетевыми интернет-играми.
- Навязчивый веб–серфинг – бесконечные путешествия по сети, поиск разнообразной информации, приводящие к информационной перегрузке.
- Пристрастие к виртуальному общению и к виртуальным знакомствам.
- Навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах, постоянные участия в интернет-аукционах, интернет-шоппинг
- Пристрастие к просмотру фильмов, видеороликов через Интернет.
- Киберсексуальная зависимость – навязчивое посещение сайтов порнографической направленности.

Исследования, проведенные недавно ресурсом distimo.com в США и некоторых странах Европы выявили: мобильная операционная система от Apple призвала под свои знамена 63 миллиона геймеров, каждый из которых скачивает в среднем до 3-х игр в месяц. Игры сейчас – половина всех скачиваемых приложений из AppStore и Mac AppStore, а это в целом – около 5-ти миллионов скачиваний в день!

Почти половина из 6% обладателей iPhone в США, Англии, Франции и Германии играет в игры. iPad в качестве игровой платформы использует 15 миллионов американцев и 7 миллионов европейцев. Такие цифры сами множатся, причем, как отмечают психологи, растет и возрастная планка «игроманов». Так, если недавно преимущественно ими были подростки до 18 лет, теперь активный геймер – это вполне сформировавшийся человек 25-30 лет. Россия, впрочем, немного отстает от этих показателей

Современные психологи утверждают, что компьютерная зависимость в своих симптомах похожа на любую другую зависимость, потому что она вызывает апатию, эмоциональную подавленность и проблемы с концентрацией внимания.

Болезнь? Не болезнь? Данное состояние официально не считается психическим расстройством, в официальных перечнях психических расстройств компьютерной зависимости нет. Официально пока – это плохая привычка. Однако, прослеживается четкая связь между компьютерной зависимостью и такой невротической симптоматикой, как расстройство сна, аппетита, депрессия, раздражительность, навязчивые мысли и страхи, навязчивое поведение, снижение трудоспособности. Поэтому медики «бьют» тревогу.

Статистика приводит ошеломляющие цифры: по данным ComputerEconomics, в мире 20 процентов пользователей страдают зависимостью от компьютера, то есть «болен» каждый пятый. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Российские психиатры считают, что сейчас в стране таковых 4—6 %. Согласно статистическим данным приблизительно 5% людей во всём мире страдают игроманией и нуждаются в психологической помощи. Что касается зависимости от виртуального общения, то это самая широкая зависимость среди всего населения интернет-зависимых.

Основной группой риска для развития компьютерной зависимости являются подростки в возрасте от 10 до 18 лет. Этому способствуют широкое распространение домашних компьютеров, легкость и финансовая доступность подключения к интернету, компьютеризация программ обучения, большое количество игровых, теперь уже и он-лайн, компьютерных клубов. В группу риска по компьютерным играм чаще всего попадают мальчики, ведь у них от природы больше, чем у девочек, развиты конкурентность, соревновательные мотивы, стремление к первенству. А девочки «подсаживаются» на социальные сети. Отсутствие «лайка» на фотографии может привести к нервному срыву.

Китай стал одной из первых стран, признавших компьютерную зависимость реальным заболеванием. Собрав соответствующую информацию, специалисты пришли к выводу, что больше всего от этой напасти страдают подростки. Власти начали открывать специальные лагеря для молодежи.

В лагерях, мало похожих на пионерские, царит армейский дух. Занятия проводят бывшие военные. Строжайшая дисциплина, много физических нагрузок и рутинных бытовых обязанностей — все это, по мнению авторов идеи, эффективно отвращает юных китайцев от мониторов с заманчивым интернетом и играми.

Родители китайских школьников, уставшие наблюдать, как их дети проводят практически все свое свободное время за компьютерными играми, активно отправляют своих детей в эти лагеря. Некоторые подростки уже осознают эффективность и полезность данной меры перевоспитания.

Так же Австрия признала интернет-зависимость страшной болезнью. В этой стране необходимые меры по борьбе с компьютерной зависимостью принимают на уровне главной Национальной Системы Здравоохранения. В России проблемой интернет-зависимости занимается Ц.П. Короленко – профессор, доктор медицинских наук.

Психологическую, в своей основе, компьютерную зависимость сравнивают с наркоманией — физиологической зависимостью от наркотических веществ, где также присутствует психический компонент. Удивительным является тот факт, что компьютерная

зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь. В среднем для субъекта требуется не более полугода-года для становления компьютерной зависимости.

Стадии компьютерной зависимости:

- стадия увлечения на фоне освоения
- стадия возможной зависимости
- стадия выраженной зависимости
- стадия привязанности.

Одним из важных факторов формирования компьютерной и интернет-зависимости являются свойства характера – низкая самооценка и стрессоустойчивость, повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, неумение разрешать конфликты.

Молодые люди, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, плохо адаптированы, обращены внутрь себя, внешние события не имеют для них значения, реальная жизнь не представляет интереса. Они не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом. Уход в интернет-среду является одним из способов приспособления к миру. Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками молодой человек старается избегать реальных ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт, ищет более безопасный способ взаимодействия со средой. И находит этот способ – уход в виртуальную реальность, где можно раскрепоститься, представить себя смелым, общительным, где интернет-среда служит средством самозащиты от плохого настроения, унижения и т.д.

Известный психиатр Кимберли Янг выделяет следующие первые признаки развития компьютерной зависимости:

- Навязчивое желание деятельности за компьютером.
- Постоянное ожидание следующего сеанса.
- Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени за компьютером.
- Жалобы окружающих на то, что человек расходует слишком много денег на Интернет, на работу компьютера.

Так же признаками компьютерной зависимости являются:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.
- Утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду.
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.
- Если Вы отрываете пользователя от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам.
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике.
- Отказ от общения с друзьями .

Последствия компьютерной зависимости для **физического здоровья:**

- нарушения функций глаз (ухудшение зрения, синдром «сухого глаза»)
- опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки)
- пищеварительной системы (нарушение питания, гастрит)
- общее истощение организма - хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха. При этом эйфория и возбужденность, вызванные играми или пребыванием в Интернете, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на **социальные качества** человека: дружелюбие, эмпатия, открытость, желание общения. При выраженной компьютерной зависимости подросток социально дезадаптирован. На фоне

социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться агрессивность и асоциальное поведение.

Краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета.

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?
6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?
7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

Человек считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы

В последнее время в подростковой молодежной среде получило активное распространение увлечение компьютерной игрой «Тюряга», просмотр любительского сериала «Дети 90-х», авторами которого является группа молодежи из г. Читы. Данный интернет ресурс романтизирует криминальные нравы, пропагандирует идеи вседозволенности, индивидуализма.

Способом оградить подростка от негативного влияния может быть только родительский контроль, который является их правом и обязанностью. Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края, для эффективного воздействия на ситуацию рекомендует провести тематические родительские собрания по теме: «Подросток и интернет» по следующему примерному перечню вопросов:

1. Основные признаки (симптомы) компьютерной зависимости: увеличение количества времени, проводимого за компьютером, пренебрежение семьей и друзьями, депрессия, раздражение при ограничениях доступа к компьютеру, ложь членам семьи о своих занятиях, проблемы с учебой, жалобы на сухость в глазах, головные боли, боли в спине, нерегулярное питание, пропуск приемов пищи, пренебрежение личной гигиеной, расстройства сна, изменение режима сна.
2. Дополнительные признаки компьютерной зависимости: навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, предвкушение следующего онлайн-сеанса, увеличение времени, проводимого в онлайн-сеансе, увеличение количества денег, расходуемых на интернет.
3. Вредные факторы компьютерной зависимости, способствующие зарождению и формированию форм девиантного поведения: соблазнение и побуждение на совершение противоправных, непристойных действий, доступ к порнографии, сценам жестокости и насилия, доступ к информации деструктивного содержания, например инструкциям по изготовлению взрывчатых или наркотических средств, сетевые игры с элементами насилия, способствующие повышению агрессивности.

Меры по предупреждению компьютерной зависимости:

1. Контролируйте время и места, посещаемые детьми в сети Интернет, участвуйте в общении ребенка с Интернетом, особенно на этапе освоения.

2. Беседуйте с подростком о том, что он узнает с помощью Интернета, вовремя предупреждайте угрозу получения вредной, опасной информации.
3. Объясните подростку, что в Интернете как в жизни встречаются и «хорошие» и «плохие» люди, полезная и вредная информация. Объясните, что если ребенок столкнулся с непонятными предложениями, негативом, насилием от другого пользователя Интернет, ему нужно сообщить об этом близким людям.
4. Научите ребенка способам поиска нужной информации.
5. Объясните подростку порядок и способы «скачивания» информации и получению платных услуг из сети, особенно путем отправки СМС.
6. Совместно с подростком сформируйте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми он может пользоваться.
7. Установите на домашний компьютер необходимое программное обеспечение – родительский контроль и антивирус.
8. Если ребенок – учащийся младших классов и остается часто дома один, ограничьте время пребывания ребенка в Интернете.
9. Если компьютер используется всей семьей, установите его в доступном для всех членов семьи, а не в комнате ребенка.
10. Создайте разные учетные записи на вашем компьютере для взрослых и детей.
11. Установите настройки компьютера позволяющие отслеживать ресурсы, которые посещает Ваш ребенок, предупредив его об этом.
12. Повышайте собственный уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность ваших детей.