

Профилактика игровой зависимости

С развитием компьютерных технологий возникает огромное количество новых проблем. Одна из них – компьютерная зависимость у подростков.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

В основе увлеченности компьютерными играми лежит потребность в получении удовольствия. В настоящее время выделяются два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости.

Причины возникновения компьютерной зависимости

- Отсутствие навыков самоконтроля (саморегуляции). Не может самостоятельно контролировать свои эмоции

- Неумение самостоятельно организовывать свой досуг

- Жажда приключений

- Дефицит общения (со значимыми людьми: родители, друзья и др.)

- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером

- Стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.

Навыки общения с другими людьми, эмоциональная сфера формируются прежде всего при общении с родителями и сверстниками, чтении сказок, при взаимодействии с непосредственно окружающей средой. Виртуальная реальность не дает истинного представления об окружающем и создает представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного, повседневного.

- Низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость от мнения окружающих

- Подражание, уход из реальности вслед за друзьями

- Детская безнадзорность, т.е. родители настолько заняты решением своих проблем, что у них совершенно не хватает времени на ребенка. Такие родители не интересуются успехами в школе, чувствами и переживаниями ребенка, они не знают, чем живет их ребенок и что он хочет. Ребенок имеет полную свободу действий, он предоставлен сам себе.

- Ссоры между родителями или лицами, их заменяющими. В такой атмосфере царит эмоционально-психологическое напряжение

- Физическое, эмоционально-психологическое насилие со стороны родителей, одноклассников или сверстников. В компьютерной реальности его никто не будет обижать, и он сам всегда сможет постоять за себя. Здесь он становится сильным и непобедимым. Количество его «жизней» ничем не

ограничено, и, если что-то пойдет не по его желанию, он всегда может начать игру с начала.

- Развод родителей и др.

Выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в т.ч. игр) и апгрейд компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми подряд.

Что делать, чтобы предотвратить компьютерную зависимость?

1. Обозначить границы в использовании компьютера. Если ребёнка невозможно оторвать от компьютерных игр без последующей истерики – это проявление изначально неправильной политики отношения взрослых. Родители то сильно беспокоятся о вредном влиянии компьютера, то вдруг будто забывают об этом, позволяя ребенку играть часами. А поскольку единых требований в семье нет – то и ребёнок поступает, как ему хочется.

2. Объяснить правила компьютерной безопасности ребенку (правила нахождения за монитором и др.) Быть честным с ребенком. Объяснить к каким последствиям может привести чрезмерное увлечение компьютером. С детьми нужно изначально поговорить (но без «страшилок», нравоучений и давления!), просто и понятно объяснив, почему долго сидеть за компьютером вредно.

3. Переключить внимание ребенка на другое занятие. Например, увлечь ребенка спортом, найти ему какое-нибудь подвижное хобби. Если заметили, что компьютер предпочитают книге - это тревожный знак. Сколько бы полезной информации не было бы в Интернете - стоит попытаться увлечь ребёнка книжкой. Существует так же проблема качества той информации, которую ребёнок получает через Интернет.

4. Интересуйтесь ребенком и его увлечениями. Не опасайтесь отрицательного влияния компьютера на ребёнка. При разумном подходе никакого вреда компьютер не принесёт, а вот польза может быть неоценимой. Имея собственный компьютер, ребёнок потихоньку научится что-то переустанавливать, понимать, что происходит с техникой, сможет завести свои творческие проекты. Такие умения очень пригодятся ему в будущем, а может, станут профессией. Собственный компьютер - это, можно

сказать, личное пространство ребёнка, и оно необходимо каждой формирующейся личности. Технический прогресс остановить невозможно, а с самыми последними его достижениями дети встречаются первыми. И чтобы современные технологии стали другом, а не врагом детям, взрослым, тоже необходимо повышать свой уровень знаний. Хотя бы для того, чтобы мы могли понимать то, чем увлечены дети, разделять с ними их успехи, да и просто больше общаться со своими детьми.

5. Будьте примером. Обратите внимание на то, как вы проводите свой досуг, если вы все свободное время проводите, уткнувшись в гаджет, то ребенок невольно «считает» вашу модель поведения. Тогда не удивляйтесь, почему ваше чадо много проводит времени за компьютером.

Компьютер может не стать заклятым врагом, если с самого начала общения с ним ребенка родители будут контролировать этот процесс, интересоваться действиями ребенка за компьютером.

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у подростков, следует обратить внимание на то, что его воспитание должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение и не самое интересное развлечение в жизни.

Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать подростку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ИГРОЙ?

Если Вы *честно* ответите на приведённые ниже **двадцать вопросов**, то они *помогут* Вам понять, *нужна ли Вам помощь*.

1. Приходилось ли Вам тратить на игру рабочее или учебное время?
2. Была ли игра когда-нибудь причиной неурядиц в Вашем доме?
3. Повлияла ли игра на Вашу репутацию?
4. Случалось ли Вам чувствовать раскаяние после игры?
5. Приходилось ли Вам играть, чтобы добыть деньги для погашения долга или для решения других финансовых проблем?
6. Стала ли игра причиной уменьшения Ваших амбиций и деловых качеств?
7. Проиграв, чувствуете ли Вы потребность вернуться как можно скорее и отыграться?
8. Выиграв, ощущаете ли Вы сильное желание вернуться и выиграть еще больше?
9. Играете ли Вы зачастую до последней копейки?
10. Случалось ли Вам одалживать деньги на игру?
11. Случалось ли Вам продавать что-либо, чтобы финансировать игру?
12. Бывало ли так, что Вам было жаль потратить «игровые» деньги на обычные расходы?
13. Бывало ли, что из-за игры Вы переставали заботиться о благополучии своем и своей семьи?
14. Приходилось ли Вам играть в азартные игры дольше, чем вы планировали?
15. Играли Вы когда-нибудь, чтобы отвлечься от беспокойства и неприятностей?
16. Приходилось ли Вам планировать или совершать какое-либо противоправное действие ради финансирования игры?
17. Нарушала ли игра Ваш сон?
18. Случалось ли так, что ссоры, разочарования или огорчения вызывали у Вас тягу к игре?
19. Приходило ли к Вам желание отпраздновать какое-либо счастливое событие несколькими часами игры?
20. Думали ли Вы когда-нибудь о самоубийстве в связи с азартной игрой?

Большинство навязчивых игроков ответят «да», по крайней мере, на семь из этих вопросов.