

**Профилактика
игровой
компьютерной
зависимости**

Актуальность

- Чем на более ранних этапах формирования и развития выявляется игровая зависимость – тем успешнее и эффективнее будет проводимая корре, в связи с чем основные усилия необходимо сосредоточить в области профилактики, что особенно важно для детско-подростковой среды и групп риска.

Ожидаемые результаты

- Осознание родителями значимости проблемы игровой компьютерной зависимости подростков;
- Формирование у родителей подростков адекватной позиции по проблеме игровой компьютерной зависимости;
- Повышение у родителей уровня заинтересованности внеучебной деятельностью своих детей, а также совместным проведением досуга с ними;
- Ознакомление с мерами профилактики и преодоления игровой зависимости;
- Снижение уровня компьютерной зависимости у подростков, выявленной на начальном этапе.

Организационные условия

- Целевая аудитория: родители и ближайшее окружение несовершеннолетних обучающихся (13-17 лет)
- База проведения: общеобразовательные школы
- Куратор: школьный психолог
- Цель программы: Повысить информационную компетентность ближайшего окружения несовершеннолетнего и предотвратить формирование игровой и компьютерной зависимости среди лиц подросткового возраста.
- Задачи программы:
 - повысить информированность родителей по проблеме игровой компьютерной зависимости подростков;
 - сформировать у родителей представление о социальных и психологических последствиях игровой компьютерной зависимости;
 - оказание помощи родителям по вопросам профилактики компьютерной и игровой зависимости;

Этапы программы профилактики:

1. Образовательный –
информирование

2. Психосоциальный –
рекомендации

Компьютерная зависимость — это заболевание, связанное с пагубным пристрастием к всевозможным компьютерным играм. Это серьезная эмоциональная зависимость, и иногда справиться с ней самостоятельно не способен даже зрелый человек.

Однако следует помнить, что наличие компьютера и доступа в Интернет еще совсем не означает формирование зависимости в скором времени.

Так почему одни дети привязываются к «игрушке», а другие способны контролировать время нахождения в сети?

Это происходит тогда, когда виртуальный мир становится интереснее окружающей действительности или выступает способом избегания пугающих или неудовлетворительных обстоятельств.

Причины компьютерной зависимости

- Нехватка общения с окружающими ровесниками. Игнорирование со стороны одноклассников, непринятие, отсутствие друзей и возможности их завести.
- Дефицит общения со значимыми взрослыми. Вечно занятые родители и другие родственники, нежелание идти на контакт и выслушать ребенка.
- Стремление быть, как все. Если учебный коллектив или «дворовые» друзья посвящают много времени играм и «зависанию» в сети, ребенок копирует поведение.
- Конфликты со сверстниками. Неудовлетворительные отношения или открытые издевки побуждают ребенка уйти в виртуальный мир.
- Напряженная психологическая атмосфера дома. Это также способствует погружению в сеть и игры, поскольку подросток не чувствует в себе сил изменить обстоятельства и повлиять на старших и выбирает более легкий способ преодоления напряжения.
- Плохие отношения с педагогами учебного заведения. Неумение вовлечь в учебный процесс, интересно преподать новую информацию заставляет подростка скучать и все чаще заходить в интернет в поисках интересного.
- Отсутствие ощущения успешности в реальной жизни. По тем или иным причинам ребенок чувствует себя несостоявшимся и компенсирует это достижениями в виртуальном мире.

Механизмы формирования

- Первый механизм – это уход от реальности.

Основой этого механизма является потребность ребенка в отстранении от повседневных хлопот и проблем, будь то проблемы в школе, со сверстниками, в семье или с учителями. При помощи ролевой игры ребенок сам создает себе идеальный мир, где нет проблем, забот, учебы, хлопот и других повседневных обязанностей.

- Второй механизм – это принятие роли.

В основе этого механизма лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. Для ребенка характерно стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет ему удовлетворять потребности, которые по каким-то причинам не могут удовлетвориться в реальной жизни.

Признаки компьютерной зависимости

- У него изменился режим дня. Он стал поздно ложиться и неохотно вставать, изменилось время принятия пищи – появляется отказ от еды в пользу пребывания за своей «игрушкой».
- Подросток стал меньше времени проводить с друзьями при их наличии.
- Появилась утомляемость, пассивность, приступы агрессии и раздражения.
- Наблюдается неуспеваемость в учебе. Появляются затруднения при выполнении домашних заданий. Дисциплины, которые раньше давались легко, перестают нравиться, ухудшаются оценки.
- Появляются прогулы. Родители, которые не могут проконтролировать посещаемость ребенка в связи с занятостью, могут столкнуться с такой информацией от педагогов.
- Игнорирование домашних обязанностей. Это относится к семьям, где уже имело место четкое распределение функций каждого члена семьи. Подросток перестает выполнять свои задачи, сопротивляется, когда ему напоминают о необходимости сделать что-то по дому.
- Несоблюдение гигиены. Зачастую длительное пребывание за компьютером вызывает затруднения в выполнении правил гигиены: ребенок может «забыть» почистить зубы и первым делом отправляется за компьютер сразу после пробуждения.
- Полное сосредоточение на игре. Попытки вовлечь в беседу оканчиваются провалом: создается ощущение, что ребенок просто не слышит, что ему говорят. Отвечает невпопад или просит, чтобы его оставили в покое.
- Время нахождения за компьютером увеличивается. Ребенок не способен себя контролировать, он теряет во времени, возможно, обещает завтра сидеть меньше, однако не сдерживает своих обещаний.
Невозможность посидеть за компьютером провоцирует агрессию, плаксивость, ярость.
- Очень часто в местах, где отсутствует доступ к любимому гаджету, подросток ведет себя нервозно и стремится скорее отправиться домой. Первым делом по возвращении он нажимает кнопку «Пуск», в крайних случаях даже не успевая снять верхнюю одежду. В случае зависимости от социальных сетей тоже самое можно отнести к мобильным телефонам как доступному способу выхода в сеть.
- Подросток начинает много общаться с помощью компьютерных терминов.

ЗАВИСИМОСТИ

- Ухудшение/утрата навыков реального взаимодействия с окружающими
- Отсутствие этих навыков провоцирует эмоциональную, социальную незрелость – ребенок становится неспособным понять чувства другого человека и поставить себя на его место.
- Нарушения доверительных отношений с родными и близкими, невозможность достичь эмоциональной близости.
- Ощущение безнаказанности действий в интернете провоцирует чувство вседозволенности в реальной жизни.
- Ухудшение физического здоровья подростка (проблемы с опорно-двигательным аппаратом, нарушения осанки; нарушения зрения; нарушения ритма сна и бодрствования, головные боли, головокружения и др.)

Статистике известны и более тяжелые последствия.

- *Старшеклассник, избивший младших товарищей после очередной игры в Diablo; подросток, ограбивший своих родственников ради посещения интернет-кафе; мальчик, скончавшийся от сердечного приступа после 30-часовой непрерывной сессии в игре – это лишь последние озвученные СМИ случаи, которые на деле исчисляются сотнями, причем по всему миру.*

Это заставляет задуматься, верно? Важно как можно раньше взять ситуацию под собственный контроль и не допустить необратимых изменений.

Итак, вы поняли, как определить, есть ли у Вашего ребёнка компьютерная зависимость. Что же делать?

Нельзя:

- резко ограничивать пребывание за компьютером, отключать интернет, ломать любимую игрушку – это может вызвать сильнейший срыв;
- запрещать, ругать, наказывать подростка, грозиться лишить карманных средств – это спровоцирует вспышки агрессии, конфликт и уход из дома;
- выдвигать ультимативные предложения – «или мы, или твой компьютер» — подросток, вероятнее всего, сделает выбор в пользу последнего.

Нужно:

- мягко обучать подростка новым способам преодоления сложностей, кризисных ситуаций;
- привить навыки контроля за своим эмоциональным состоянием – разъяснять способы регулирования чувств;
- учить общению, эффективным коммуникациям со сверстниками, что требует некоторого погружения в среду современной молодежи;
- обучать тайм-менеджменту или эффективному управлению своим временем.

Рекомендации

1. Будьте личным положительным примером. Важно, чтобы ваши слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.
2. Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Нельзя резко запрещать работать на компьютере. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.
3. Предложите другие возможности времяпрепровождения. Составьте список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)
4. Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.)
5. Обращайте внимание на игры, в которые играет Ваш ребёнок, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
6. Обсуждайте игры с подростком, отдавая предпочтение развивающим. Крайне важно научить его критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо более разнообразна, что игра не заменит живого общения.
7. В случае если Вы чувствуете что не можете самостоятельно справиться с проблемой, обратитесь за профессиональной психологической помощью.