

«Компьютерный век»

Вы пришли после работы домой, а любимое чадо сидит, уткнувшись носом в монитор компьютера. Обоснована ли ваша тревога? Попробуем разобраться вместе.

Игровая зависимость — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми. Формирование компьютерной зависимости происходит не мгновенно, а постепенно. Можно выделить стадии её формирования.

1. Стадия лёгкой увлечённости

Ребёнок впервые поиграл в компьютерную игру, ему нравится сюжет, он соотносит себя с главным героем, его привлекают картинки и музыка. Ребёнок или подросток начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдаёт явное предпочтение последнему. На этой стадии игра носит скорее ситуационный, нежели систематический, характер. Устойчивая потребность в ней пока не сформирована, процесс игры не стал значимой ценностью для него.

2. Стадия увлечённости

На этой стадии у ребёнка уже появляется новая потребность — потребность играть в компьютерные игры. Почему она возникла? Возможно, у вашего ребёнка не ладятся отношения со сверстниками и он бежит от реальности или принимает на себя роль компьютерного героя. Как раз здесь игра и принимает систематический характер.

3. Стадия зависимости

Игра полностью вытесняет реальный мир.

4. Стадия привязанности

Здесь ребёнок держит дистанцию с компьютером, однако полностью оторваться от уже сформировавшейся и укоренившейся потребности в виртуальной реальности он не в силах. Этот период может длиться долго, даже всю жизнь.

Признаки компьютерной зависимости:

- когда родители просят отвлечься от игры, подросток не хочет делать это;
- если все же ребёнка отвлекли от компьютера, он становится очень раздражительным;

- ребёнок не способен запланировать время, когда закончит игру;
- он расходует очень много денег, чтобы приобретать всё новые и новые игры;
- подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учёбе;
- сбивается полностью график питания и сна, ребёнок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;
- приём пищи происходит без отрыва от компьютера;
- когда ребёнок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъём;
- подросток говорит только о компьютере, на другие темы общается крайне неохотно.

От чего может возникнуть компьютерная зависимость

1. В семье нет тёплых эмоциональных отношений. Родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку внимания, не интересуются его делами, тем, что действительно волнует и тревожит сына или дочь, не слышат его.
2. Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей помимо компьютера.
3. Неумение ребёнка налаживать контакты с окружающими, отсутствие друзей.
4. Общая неудачливость ребёнка. Например, он и в школе учится неважно, и в компании не заводит, и с родителями отношения не очень хорошие. В такой ситуации ребёнок вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он — главный герой, на вершине успеха, победитель, властитель, первый разрушитель (или созидатель).

Чем чревата неадекватная тяга ребёнка к компьютерным играм?

1. Возможна сильная зависимость ребёнка от компьютера. Ребёнок начинает вести себя как настоящий наркоман: постоянно ищет время, чтобы играть, тратит все карманные деньги, чтобы купить новые игры, может даже украсть деньги, если закончились свои; говорит только о компьютерных играх, прогуливает школу, чтобы поиграть.
2. Он становится эмоционально неуравновешенным, напряжённым, агрессивным, испытывает чувство тревоги, выглядит подавленным и озабоченным. У зависимых от игры детей часто нарушается сон, им снятся кошмарные сновидения. Такое «общение» с компьютером делает ребёнка замкнутым, неразговорчивым, он не может сосредоточиться ни на каком виде деятельности, может забросить учёбу.

3. Компьютерная зависимость сказывается и на физическом состоянии ребёнка. Он становится вялым, апатичным, у него портится зрение.

Несколько советов родителям зависимых от компьютера детей

1. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
2. Не оскорбляйте своего ребёнка и его круг общения.
3. Будьте другом и помощником своему ребёнку. Позиция «Я — старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведёт к доверительным отношениям.
4. Сделайте так, чтобы ребёнок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
5. Не бойтесь показывать свои чувства ребёнку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
6. Если вдруг возник конфликт, если вы потребовали от ребёнка прекратить работу за компьютером, не торгуйтесь: «Сначала сделаешь что-то (уроки, выполнишь домашние обязанности), потом можешь поиграть».

Профилактика компьютерной зависимости

1. Тесное и частое общение с детьми в семье. Обычно предрасположены к компьютерной зависимости дети, чьи родители часто отсутствуют в командировках: компьютер компенсирует общение с родителями, а потом родители становятся неважными и неглавными персонами.
2. Разъяснение, убеждение, личный пример, неприемлемость физических и моральных наказаний.
3. Разумное использование компьютера. Родители должны объяснить ребёнку, что домашние задания — это приоритет номер один. Если работа сделана — компьютер твой, нет — не твой.
4. Наиболее подвержены развитию зависимостей подростки. Зависимый подросток ограничивает свой круг общения компьютером. Это приводит к тому, что у него не нарабатывается жизненный опыт, развивается инфантилизм в решении жизненных вопросов, появляются трудности в социальной адаптации, раздражительность, агрессивность.