

«Профилактика игровой и Интернет-зависимости среди школьников»

Уважаемые родители, лица их замещающие и обучающиеся в МБОУ «Ульяновская средняя общеобразовательная школа», ознакомьтесь, пожалуйста, с некоторыми материалами:

Компьютеризация нашего общества в последнее время приобрела лавинообразный характер. Практически невозможно найти учебное заведение или организацию без наличия в них компьютера и компьютерных сетей.

Вместе с этим, аналогично тому, как с появлением игровых автоматов начала развиваться такая форма аддиктивного поведения (примечание автора – поведение связано с желанием человека уйти из реальной жизни путем изменения состояния своего сознания), как «игровая зависимость», очередной виток технического прогресса создал еще более замысловатую аддиктивную патологию – зависимость от компьютера.

Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе за компьютером или проведение за компьютером большей части времени.

Основной группой риска для развития этой патологии в России стали подростки в возрасте от 13 до 18 лет.

Этому способствуют ряд внешних факторов:

- широкое распространение домашних компьютеров
- легкость подключения к интернет-сети
- компьютеризация школьных и студенческих программ обучения
- большое количество клубов и интернет-салонов, особенно в крупных городах.

Компьютерная зависимость включает в себя:

1. обсессивное (прим. автора – навязчивые мысли) пристрастие к работе с компьютером (программированию, хакерству, играм)
2. навязчивый веб-серфинг (информационный поиск в удаленных базах данных)
3. гиперувлеченность сетевыми азартными играми
4. киберониоманию (стремление совершать новые покупки в Интернет-магазинах без необходимости их приобретения и учета собственных финансовых возможностей, навязчивое участие в Интернет-аукционах)
5. киберкоммуникативную зависимость (общение в чатах, участие в телеконференциях и групповых играх).

Зависимость от компьютера, в свою очередь, включает в себя Интернет-зависимость, зависимость от компьютерных игр и зависимость от работы на компьютере, которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером, т.е. от потребности взаимодействия с данным устройством в игровой, рабочей или исследовательской формах.



Зависимость от компьютерных игр.

Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, чем гуляет с дурной компанией. Тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру.

Вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет создавать очень реалистичные игры с хорошим графическим, цветовым и звуковым оформлением, что влечет за собой рост геймеров (от англ. слова «game» - игра).

Что лежит в основе увлеченности компьютерными играми?

Исследователи считают, что это **ПОТРЕБНОСТЬ В ИГРЕ** как таковой, которая свойственна человеку на протяжении всей жизни.

В процессе игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего ребенок получает удовольствие. Определенное место в ряду компьютерных игр занимают НЕРОЛЕВЫЕ логические и обучающие игры.

Детское восприятие устроено таким образом, что для запоминания и усвоения информации нужны ассоциации, игра. Если использовать эти компьютерные игры в разумных пределах (не более 1 часа в сутки с перерывами через 15-20 минут для ребенка 6-9 лет), то они могут принести положительный результат: научат детей счету, иностранному алфавиту, улучшат мыслительные операции и т.д.

Вместе с тем, ребенок, который всем остальным развлечениям и увлечениям предпочитает лишь компьютерные игры, пусть даже и развивающие, подвергается риску возникновения многих серьезных проблем: замедляется физическое и психическое развитие, практически исключается необходимая двигательная активность, замедляется развитие широкого спектра эмоциональных реакций, формирование коммуникативных навыков в общении и в обычных детских играх со сверстниками.

Надо также иметь в виду, что детям трудно соблюдать «меру» в игре, т.к. процессы саморегуляции у них еще недостаточно сформированы.

Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм.



Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию:

- **Аркадные игры.** Они наименее опасны. У них простая графика и звук. За этими играми, как правило, «убивают» время, они не могут вызвать длительной привязанности.
-
- **Ролевые игры.** Во время этих игр игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.
-
- **«Стрелялки».** Представляют наибольшую опасность! Эти игры характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры рано или поздно скажутся на психике ребенка и могут стать причиной его чрезмерной агрессивности.

Анализируя проблему увлеченности компьютером, исследователи обращают особое внимание на то, что дети порой настолько вживаются в компьютерную игру, что им **в виртуальном (вымышленном) мире игры становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни.**

В этом мире для них существуют интересные задачи, невыполнение которых не приводит к каким-либо отрицательным последствиям. Более того, сделанная ошибка может быть исправлена путем многократного повторного прохождения того или иного момента игры.

Факторы, способствующие развитию пристрастия ребенка к компьютерной игре:

- Наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- Отсутствие ответственности;
- Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- Возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- Возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Дети и подростки, не сумевшие реализовать себя в повседневной жизни, в ролевых компьютерных играх принимают на себя роль компьютерного персонажа, отождествляются с ним и получают возможность через новую для себя роль удовлетворить те потребности, которые остаются неудовлетворенными в реальной жизни. Постепенно игра превращается в средство компенсации его жизненных проблем.

По данным российских психологов от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, обретают патологическую зависимость от них. Особенно подвержены этому подростки.

Именно у этой категории обучающихся появляется навязчивое стремление уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Специалисты относят подобный вид зависимости к тяжелым эмоциональным расстройствам, специфической эмоциональной «наркомании».



Стадии психологической зависимости от компьютерных игр.

1. **Стадия легкой увлеченности.** После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает

«чувствовать вкус», ему начинает нравиться графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Компьютер позволяет ребенку с довольно большой приближенностью к реальности осуществлять свои мечты: становится супергероем, преследуя и побеждая других и т.д. Специфика этой стадии в том, что потребность в компьютерной игре носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре на этой стадии еще не сформирована, игра еще не является значимой ценностью.

На этой стадии ребенка можно вернуть к реальной жизни!

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, станет появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет доступа к компьютеру по каким-либо причинам, то на данной стадии возможны достаточно активные действия по устранению этих причин.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. На этом этапе зависимость начинает оформляться в одну из двух форм: социализированную или индивидуализированную. Социализированная форма отличается поддержанием социальных контактов в социуме, то есть такие подростки любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику ребенка, чем индивидуализированная форма. Подростки не до конца отрываются от внешнего окружения и не доводят себя до психических и соматических нарушений. Однако, пребывание в стадии зависимости должно очень насторожить родителей.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом. Это самая длительная и самая разрушительная из всех стадий привязанности. Она может длиться всю жизнь, если не вмешаются специалисты. Однако, коррекция поведения будет сложной и длительной.

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
- Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретение новых игр;
- Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;

- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок (при игре дети практически не моргают) может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей.

Важное влияние на личность ребенка оказывает стиль воспитания, который преобладает в семье.

В настоящее время ученые выделяют 4 типа семей, провоцирующих развитие зависимости у подростков:

- **ТРАВМИРУЮЩАЯ СЕМЬЯ.** В такого рода семье ребенок отождествляется либо с агрессором, либо с жертвой, что сопровождается с чувством стыда и беспомощности. От этого состояния ребенок впоследствии будет пытаться избавиться с помощью какого-либо объекта зависимости (алкоголь, наркотики или компьютер)
- **НАВЯЗЧИВАЯ СЕМЬЯ.** Семья, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формирующая у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания.
- **ЛЖИВАЯ СЕМЬЯ.** В такой семье ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение и деперсонализацию.
- **НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ СЕМЬЯ,** когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.