

Киберзависимость



Родителям



Игра или жизнь?

КИБЕРЗАВИСИМОСТЬ — форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

ДЕЗАДАПТАЦИЯ

Частичная или полная утрата способности приспосабливаться к окружающим условиям среды

ИЛЛЮЗИЯ ДОСТИЖЕНИЙ

Виртуальный герой совершенствуется, получает блага, предусмотренные игрой; у самого игрока в настоящей жизни ничего не меняется

ЛОЖНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Очевидных угроз для здоровья и благополучия аддикта нет, однако существуют факторы, которые отрицательно влияют на все системы организма человека, вызывая полный уход от реальности и потерю материальных ценностей

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ

- **Игра как «положительное подкрепление».** Человек, продвигаясь по уровням компьютерной игры, получает «подкрепления» — маленькие психологические удовольствия в результате выигрыша или победы. Возникновение зависимости от игры объясняется тем, что в реальной жизни человек получает гораздо меньше «подкреплений», а в игре он может получать их постоянно.
- **Игра как «наркотик».** Игры меняют режим и темп его жизнедеятельности, вызывая неспособность адекватно контролировать внешний мир.
- **Игра как развлечение.** Игра создана другими людьми для того, чтобы отвлекать от размышлений о собственной жизни. Решая игровые задачи, мы забываем о реальности и необходимости «строить» собственную жизнь.

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



Социальный ролик о зависимости от компьютерных игр



Не играй в героя, а будь им

ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



Служба бесплатной помощи родителям Ярославская область



Семейный портал Ярославской области

ПРИЗНАКИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- При попытке отвлечь игрока от компьютера он демонстрирует яркое нежелание делать это.
- Если ребёнка (подростка) все же удалось отвлечь от компьютера, он становится раздражительным.
- У аддикта (зависимого человека) отсутствует способность планировать время окончания игры.
- Подросток тратит фактически все карманные деньги, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать всё новые и новые игры.
- Подросток (ребёнок) часто забывает о домашних обязанностях и делах, в том числе об учёбе.
- Подросток игнорирует заботу о своём здоровье, нарушается режим питания и сна.
- Зачастую с целью поддержания себя в бодром состоянии подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами, а приём пищи происходит без отрыва от компьютера.
- Когда подросток включается в компьютерную игру, он чувствует эмоциональный рост, испытывает ощущение эйфории.
- Подросток предвкушает и тщательно продумывает своё следующее пребывание в мире компьютерной фантастики, что повышает его настроение и захватывает все помыслы.
- Со временем могут возникать нарушения системы пищеварения, болевые ощущения в области позвоночника, лопаток и запястий рук, а постоянное раздражение глаз содействует возникновению головных болей и трудностей со зрением.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- 1 Прививайте правила общения, расширяйте кругозор ребёнка, активно развивайте интересы и увлечения подростков, особенно те, которые могут стать альтернативой игровой реальности.
- 2 Организуйте досуг ребенка во внеучебное время (посещение кружков и секций).
- 3 Познакомьте ребёнка с временными нормами. Совместно определите время и условия, когда ему разрешено играть.
- 4 Интересуйтесь друзьями ребёнка. Уделяйте внимание проблемам и взаимоотношениям своего ребёнка со сверстниками.
- 5 Приобщайте ребенка к семейным обязанностям.
- 6 Не оставляйте без внимания достижения ребёнка.
- 7 Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
- 8 Постарайтесь проводить больше времени с ребёнком: вместе ходите в музеи, театры, на спортивные соревнования, формируйте традиции семейного общения и времяпрепровождения.
- 9 Научите ребенка конструктивным способам снятия эмоционального напряжения и выхода из стрессовых ситуаций.
- 10 Помните, что родители для ребёнка являются образцом для подражания, поэтому сами не должны нарушать правила, которые установили.