**Игромания – причины внутри нас**.

Что такое игровая зависимость у детей? Болезненная предрасположенность или следствие воспитания? Как можно с этим бороться?

Сегодня игровая зависимость – одна из наиболее распространённых проблем детского воспитания, которая поражает, главным образом, детей от 8 до 16-18 лет.

Современные дети нередко осваивают компьютерную грамотность раньше, чем языковую или математическую: мы живем в эпоху высоких технологий и сумасшедших скоростей. В принципе, это не хорошо и не плохо, главное – как распорядиться имеющимися у нас ресурсами. Ведь те же компьютер и интернет могут стать как инструментом творчества и получения новой информации, так и допингом - наркотикам. Несмотря на то, что в среде детей и подростков компьютерная зависимость приобретает угрожающие масштабы, общественность относится к этому факту скорее снисходительно: мол, с возрастом пройдет. Лучше, когда чадо сидит дома за компьютером, чем тусуется непонятно где и с кем. Компьютерные игры увлекают и захватывают, реальная жизнь перестает быть источником удовольствия.

Многие специалисты сходятся во мнении, что такими страшными диагнозами, как депрессия, синдром эмоционального выгорания, хроническая усталость, алкогольная и наркотическая зависимость, суицидальные наклонности человечество обязано именно высоким технологиям. Задача родителей – сформировать у ребенка адекватное отношение к компьютерному миру, сделать его жизнь настолько яркой, интересной и насыщенной, чтобы никакие виртуальные забавы не могли с ней соперничать.

До семи лет ребенок не в состоянии провести четкую грань между вымыслом и настоящей жизнью. И если в столь нежном возрасте малыш «ныряет» в компьютерные игры и телевизор – они становятся его реальностью. А ведь опыт, приобретенный в первые семь лет жизни, во многом формирует наши жизненные установки и ценности. Какой же «багаж» получает юный геймер? Согласитесь, виртуальный мир, на первый взгляд, может показаться куда интереснее реального: на мониторе краски ярче, события меняются с какой угодно скоростью, а для победы не нужно прилагать особых усилий. В психологии есть такое понятие, как чувство жизни: умение удивляться и радоваться всему, что нас окружает, воспринимать жизнь как чудо, жить «здесь и сейчас». Ребенок, погруженный в иллюзорный мир, вряд ли обрадуется, скажем, распустившемуся цветку – зачем, если одним кликом компьютерной мышки он может «вырастить» на экране виртуальные джунгли?

В результате малышу становится неинтересно исследовать окружающий мир. Такой ребенок не видит для себя иного способа получения удовольствий, кроме как с головой уйти в суррогатные эмоции и переживания.

Чаще всего в компьютерную зависимость попадают именно мальчишки. Девчачьи игры – те же дочки-матери – это сплошные эмоции, поэтому девочкам нет необходимости подпитываться суррогатными переживаниями. Девочкам «разрешается» плакать, обижаться, закатывать истерики. Над мальчиками висит сложившийся стереотип: ты должен быть сильным. В итоге мальчишки вынуждены постоянно подавлять свои истинные чувства и эмоции. Кроме того, в силу особенностей мужской психологии сильному полу более свойственен «уход в себя». Мальчишкам «зона продуктивного одиночества» жизненно необходима – для восстановления, накопления сил, анализа. И если в реальности эта ниша отсутствует, подросток будет создавать ее искусственно.

Утверждать, что виртуальные забавы – корень всех бед «проблемных» подростков – значит, путать причину и следствие. Ведь «иная реальность» может лишь усугубить уже имеющиеся проблемы.

Иными словами, счастливый, гармонично развивающийся ребенок вряд ли станет испытывать повышенную тягу к компьютерному миру.

«Когда на приеме родители жалуются на то, что их ребенок «подвис» на компьютере, я предлагаю им поискать причины в себе. – Я спрашиваю у мам и пап: «Кто впервые показал ребенку компьютерную игру? Что вы знаете о пристрастиях вашего ребенка, в какие игры он играет? Сколько времени вы проводите вместе с ребенком, о чем разговариваете? Назовите несколько ярких событий в жизни ребенка за последние месяцы».

Мы, родители, должны отдавать себе отчет: это мы усаживаем ребенка перед телевизором, покупаем ему компьютерные игры. Такая позиция родителей заглушает в ребенке инстинкт искателя, отводя ему более безопасную, на первый взгляд, роль зрителя.

Зависимость (любая: алкогольная, эмоциональная, компьютерная) говорит о том, что у человека нарушены контакты с его ближайшим окружением. Задумайтесь: как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир? Вместе с тем, важно помнить, что у каждого явления есть как негативная, так и позитивная сторона. Зачастую в виртуальный мир с головой погружаются очень чувствительные и творческие детки с тонкой душевной организацией. Задача родителей – помочь ребенку раскрыть свой потенциал.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

1.Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.

2. Недостаток внимания со стороны родителей.

3. Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.

4. Склонность детей к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.

5.Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.

В какой-то степени компьютерная зависимость, игровая зависимость может стать результатом влияния школьного окружения. Поскольку, когда другие дети активно обсуждают игры, то и ваш ребёнок хочет принимать участие в их разговорах, быть частью этого аспекта школьной, детской подростковой жизни.

6.Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

7.Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

По статистике, каждый пятый – шестой ребенок, с наличием признаков компьютерной зависимости, излечивается от компьютерной игровой зависимости самостоятельно и без последствий.

Но, если долгие часы за монитором вызывают у вас тревогу за ребенка, обратите внимание на признаки компьютерной зависимости:

1.У ребенка появляется навязчивое желание играть на компьютере (приставке, планшете и пр.) Любому даже самому любимому некогда занятию он с радостью предпочтет общество «железного» друга.

2. Куда-то резко подевались друзья. Если к нему кто-то и приходит в гости, то для того, чтобы вместе поиграть за компьютером. Сам он идет к друзьям с этой же целью.

3. Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре.

4. Ночные бдения у компьютера и отказ от еды, потому что в сети идет «очень важная битва».

Опасности компьютерной зависимости.

1. Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.

2. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.

3. В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем.

4. Ребенок может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм.

5.Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.

6.Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов.

7. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, осанки, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.

8.Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

9.Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.

10.Уменьшается круг общения ребенка и, как следствие, отсутствие жизненного опыта, опыта общения.

11. Может нарушиться психика ребенка, его мировоззрение.

Ребёнок, попавший в игровую зависимость, постепенно меняется и меняется довольно сильно.

Начинаются проблемы с учёбой в школе, падает внимание, исчезают какие-либо интересы вне игр.

Компьютерные игры формируют искаженное представление о жизни, безволие и пассивность, которые скрываются за яркими подвигами в виртуальном мире. Стоит ли удивляться тому, что, повзрослев, вчерашний геймер отказывается брать на себя ответственность за собственную судьбу?! В последние годы медикам все чаще приходится сталкиваться с гипервозбудимыми, гиперактивными детками. Этому явлению есть простое объяснение. Детям, особенно маленьким, очень важно проживать эмоции через тело (это происходит, например, во время подвижных игр). А когда малыш увлеченно смотрит мультик или гоняет на виртуальных ралли, его мозг работает очень интенсивно. Но тело - то остается статичным, оно не проживает эту активность! А потом родители недоумевают, почему ребенок переворачивает весь дом вверх дном, а по ночам просыпается каждые два часа.

Кто больше зависим от игр на компьютере?

1.Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома.

2.Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.

3.Дети тех взрослых, которым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами об игре.

4.Дети родителей, которые сами зависимы от компьютера и интернета.

Как бороться с игровой зависимостью?

1.В первую очередь, не запрещать. Агрессивная позиция родителей, направленная на резкое, жёсткое запрещение игры, как правило, приведёт к установлению между родителями и ребёнком барьера. Причём ребёнок всё равно будет играть, но вне дома: в школе, у друзей.

Пытаясь «вытащить» ребенка из компьютерного мира, родителям стоит действовать тактично. Запретный плод, как известно, сладок: чем больше сопротивление – тем сильнее стремление. Нельзя насильно отобрать у ребенка компьютер, не дав ему ничего взамен.

Следует изменить стереотипное поведение. Вместе играйте с ним в игры, имеющие развивающую направленность. Устанавливайте и углубляйте контакт с вашим ребёнком.

2. Другой важнейший аспект - формирование у ребёнка интересов, не относящихся к компьютерному миру. Так, спортивная секция, где он может заниматься каратэ, футболом, ездой на роликах, скейтборде, может стать хорошей альтернативой игромании, поскольку там он будет общаться с другими детьми, у которых также интересы находятся вне мира игр. И в результате это даст возможность обеспечить нормальный здоровый баланс интересов у нашего ребёнка.

3. Помните, что вы сами являетесь примером для вашего растущего малыша. Если вы постоянного сидите в «вконтакте» или «одноклассниках», постоянно разговариваете по телефону, то, прежде всего, показываете ребёнку, что именно так нужно проводить время.

Пробудить в ребенке интерес к реальной жизни можно лишь собственным примером.

Находите время для разговоров по душам, читайте вместе книжки, делитесь пережитыми впечатлениями, организуйте совместный досуг с ребенком, спортивные игры, поездки на природу, рыбалку, лыжные трассы и пр.

Брыгина Кристина Алексеевна педагог-психолог УЗ «Горецкая ЦРБ»