

Рекомендации родителям

по предупреждению компьютерной зависимости



Компьютерные игры провоцируют конфликты в семье и разрушают детско-родительские отношения. Что же такое игромания и когда можно говорить о серьезной зависимости от компьютерных игр?

Игромания - это психологическая зависимость человека от компьютерных игр (как, впрочем, и других), которая влияет на его физическое и психическое здоровье.

Игроманы постоянно находятся в состоянии тревоги, часто бывают агрессивными, особенно если кто-то или что-то мешает им заняться «любимым» делом, то есть игрой. Выигрывая, они находятся в состоянии эйфории, которая очень скоро сменяется тревогой: нужно снова сыграть, чтобы получить энергетическую «подпитку».

Истинные игроманы могут проводить за компьютером (возле телевизора) все свободное время (иногда по 10 часов в день), перестают интересоваться всем, что не имеет отношения к игре. Из-за этого рушатся отношения с близкими, друзьями, одноклассниками. Подросток «уходит» в виртуальные миры, в которых сам становится выдуманным персонажем.

Почему формируется игровая зависимость?

Первое и необходимое условие формирования любой зависимости - чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности (фрустрации).

Есть два пути выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным (может, например, ломать предметы, вымещать зло на посторонних людях, вплоть до совершения преступлений), либо стремится «уйти». А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру...

Допустим, в игре человек выплескивает свою агрессию на виртуальных персонажей и укрывается от безрадостной реальности.

Но откуда возникают повышенная тревога и неудовлетворенность? Это проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют взрослые (не помычь, а будь идеальным ребенком).

Второе условие формирования игровой зависимости - удовольствие. Во что бы человек ни играл, в солдатики или «стрелялки», во время игры в крови появляется адреналин. А если ребенок еще и побеждает в игре, организм вырабатывает гормоны радости - эндорфины. Это чувство хочется испытать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость...

Компьютерной зависимости подвержены подростки с низкой самооценкой. С помощью игры дети пытаются избавиться от комплексов и страхов, нерешительности и неуверенности в себе, почувствовать себя сильными и неуязвимыми.

Есть еще один фактор, который способствует зависимости, готовность ребенка подчиниться чужой воли. Это дети, которым не хватает самостоятельности.

Чтобы помочь ребенку избежать зависимости, не попасться в сети компьютерных «стрелялок» и телевизионной агрессии родители должны:

- воспитывать в ребенке самостоятельность;
- воспитывать критический взгляд;
- воспитывать инициативность;
- прививать уважение к себе и другим;
- чаще общаться с ребенком, разговаривать, выполнять совместную работу, вместе отдыхать;
- укреплять самооценку, поддерживать любые начинания, развивать таланты и способности;
- не сравнивать своего ребенка с другими детьми.



Родители должны быть внимательны к переживаниям детей, чтобы своевременно помочь ребенку.

Каковы видимые симптомы зависимости?

- Агрессивность ребенка.
- Повышенная тревожность.
- Депрессия.
- Отказ от общения с близкими и друзьями.
- Нарушение сна: беспокойный сон, разговоры и крики во сне. С трудом встает утром, имеет подавленное настроение.
- Зрительные и слуховые галлюцинации.
- Во время игры ребенок разговаривает сам с собой или с компьютерными персонажами.
- Увлеченный игрой, забывает про еду и личную гигиену.
- Проводит за компьютером 6-10 часов в день.
- В общении с другими неадекватен (продолжает сражаться, но уже с реальными людьми).
- Подражает виртуальному персонажу.
- Пытается узнать, какие чувства переживает реальная жертва, живой человек, то есть переносит виртуальные сцены насилия в реальность.
- Не теряйте времени. Обратитесь к психотерапевту, психоневрологу.

Какие ошибки могут допустить родители?

Отрывая ребенка от компьютера, нельзя чрезмерно загружать его домашними делами и поручениями, донимать нотациями, упреками, требованиями.

Всегда помните, что зависимость - это бегство от действительности, от проблем реальности, это попытка спастись от внешнего мира, попытка получить положительные эмоции через игру или теле, видеопродукцию.

Представьте, что вы сидите в теплой ванне, а снаружи воздух холодный. Вы и пытаетесь вылезти из ванны, но вас обдает холодом, и вы ныряете обратно.

Вылезать из ванны хорошо, когда снаружи воздух тоже теплый. Поэтому компьютерным игрокам нужно создать теплый окружающий мир, который перетянет их на свою сторону. Как это сделать?

-Не навязывать ребенку свой сценарий жизни.

-Ребенок должен чувствовать, что родитель готов помочь ему в любой ситуации и не будет его упрекать.

-Показать ребенку, какие возможности для творчества может дать компьютер (на компьютере можно редактировать, фотографировать, рисовать, писать музыку, монтировать собственные фильмы).

-Объяснять детям, почему так важно заниматься еще и другими делами (учеба, спорт, искусство, «живое» общение).

-Распределить между членами семьи домашние обязанности. И, учитывая мнение ребенка, обговорить с ним круг его домашних дел.

-Помочь составить распорядок дня или распределить дела так, чтобы не чувствовать нагрузки и не тревожиться о том, как все успеть.

И, как уже было сказано, больше общаться с ребенком, интересоваться его мнением, делиться с ним своими чувствами, вместе отдыхать. То есть показать ему, что вы любите его та-ким, какой он есть, просто потому, что он есть.