

Игровая зависимость у ребенка: что с этим делать?

Сегодня нет человека, который бы не знал, что такое компьютерная игра. Специалисты отмечают, что история компьютерных игр насчитывает чуть более полувека – первые из них возникли в далеких 50-х годах. По определению, компьютерной игрой называется программа, которая служит для организации игрового процесса, связи с игровыми партнерами и/или сама является партнером. Нередко такие игры создаются на основе книг и фильмов. А с 2011 года в США компьютерные игры были официально признаны отдельным видом искусства.

Производством компьютерных игр занимается множество корпораций с мировыми именами. Все большее число взрослых и детей играют в компьютерные игры. Специалисты уверяют, что один или два часа игры за компьютером в неделю не может нанести урона психике человека. Однако не все так просто. Виртуальный мир захватывает человека, и у него пропадает желание общаться с друзьями с родными. Ребенок привыкает общаться на расстоянии и со временем начинает избегать вербального общения. В мире известны летальные случаи (в основном среди несовершеннолетних) после многочасовых или многосуточных игр. Немецкие исследователи считают игровую зависимость такой же тяжелой болезнью, как наркомания и алкоголизм. Всемирная организация здравоохранения внесла игровую зависимость в Международную классификацию болезней ICD-11 (МКБ-11).

МКБ - 11 — это мировая стандартная методика для сбора данных о смертности и заболеваемости, иначе его называют классификатором болезней. Данную классификацию применяют больше чем в сотне стран. Классификатор был принят в 1990 году, поэтому сейчас эксперты пересматривают его с учётом новых открытий в медицине.

Что такое игровая компьютерная зависимость

Игромания — форма зависимости, которая проявляется через навязчивое увлечение компьютерными играми и видеоиграми. Особенно быстро зависимость формируется в тех случаях, когда при помощи игры человек стремится решать свои психологические проблемы.

Например, компьютерная игра дает возможность почувствовать себя совершенно другим человеком, не таким, как в реальной жизни. Играя, ребенок может проявлять такие эмоции, которые ему запрещено выражать в реальной жизни. Например, есть возможность проявлять агрессию и злость. Компьютерная игра дает возможность забыть о тревоге и уйти в виртуальный мир, где все иначе. Специалисты уверяют, что виртуальный мир переживается ребенком как вполне реальный. Самую сильную зависимость вызывают сетевые игры. Специалистам психологам известен случай, когда сетевая игра привела к фатальным последствиям.

Психологи и психотерапевты встревожены тем, что все больше и больше детей начинают увлекаться компьютерными играми. Особенно сильно в последнее время игровая зависимость прогрессирует среди подростков. Казалось бы, безобидная игра в компьютер, сегодня приобрела такие угрожающие масштабы, что специалисты всерьез опасаются последствий такого массового увлечения игрой. Многие из них отмечают, что бороться с игровой зависимостью очень сложно.

В настоящее время множество исследований в рамках психологии проводится с целью определения причин, по которым компьютерные игры овладевают сознанием детей.

Среди основных причин, по которым у детей может развиться игровая зависимость, специалисты отмечают следующее:

1. *Недостаточное количество реального общения с родителями и сверстниками.* Чаще всего с такой проблемой сталкиваются дети и подростки, родители которых очень заняты на работе и уделяют им мало внимания. Или же напротив, излишне опекают своих детей. Если ребенку не хватает реального общения, то он начинает искать общения в виртуальном мире.
2. *Однообразная и скучная жизнь.* Если в жизни ребенка недостаточно ярких и запоминающихся моментов, то он пытается получить позитивные эмоции в компьютерной игре.
3. *Недостаточно сформирована личность ребенка.* Часто подростки оказываются не готовыми ко вступлению во взрослую жизнь. Не хотят принимать ее со всеми обязанностями и ответственностью. Поэтому уходят от реальности в виртуальный мир.
4. *Разнообразные страхи и фобии.* Иногда за повышенным интересом к компьютерным играм скрывается неуверенность в себе, боязнь межличностных отношений. Такие люди часто бывают недостаточно гибкими, им с трудом удается приспособиться к внешнему миру. Мир компьютерной игры заменяет ребенку реальность, которая его пугает. В игре ребенок чувствует себя более комфортно.
5. *Конфликты внутри семьи* также могут стать причиной развития игровой зависимости у детей. Когда есть проблемы в отношениях с родителями, ребенок хочет уйти от них в другую реальность, где никто не будет его осуждать.
6. Зачастую уход в мир компьютерных игр объясняется *желанием ребенка избежать реальных жизненных проблем.* Подросток может уверять, что игра помогает ему снять стресс, спастись от проблем в учебе.
7. *Наличие патологических черт характера, способных при неблагоприятных условиях привести к затяжному стрессу.* Такие дети более подвержены разного рода зависимостям.

Исследователи уверяют, что наиболее опасными являются ролевые игры. Ребенок, играя, отождествляет себя с персонажем. При этом он теряет свою индивидуальность. И чем больше ребенок погружается в придуманный мир, тем больше теряет связь с реальным миром. Постепенно ребенок начинает полностью жить в вымышленном мире, где легко может найти все, что ему нужно. В компьютерном мире можно быть кем угодно, общаться без стеснения, испытывать яркие эмоции. Чем больше ребенок играет, тем меньше его волнуют события, происходящие в реальности.

Как определить игровую зависимость у детей?

Игромания - это болезненное влечение начинает развиваться с обычного безобидного увлечения компьютерными играми.

Сегодня сложно найти школьника, который бы не умел пользоваться компьютером или мобильными устройствами. Дети проводят в сети много времени. При этом они общаются друг с другом, играют и учатся. Поэтому родителям и педагогам сложно определить, есть ли у ребенка игровая зависимость. Специалисты предлагают взрослым ориентироваться на следующие признаки:

- Ребенок с большим трудом может отвлечься от компьютерной игры.
- Если все же его вынуждают отвлекаться, то ребенок испытывает сильное раздражение.
- Находясь за компьютером, ребенок испытывает эмоциональный подъем.

- Ребенок не способен самостоятельно регулировать время пребывания за компьютером.
- Играя, ребенок забывает о домашних обязанностях, учебе, запланированных встречах.
- Ребенок просит у родителей все больше материальных вложений для обновления технического обеспечения компьютера. Следует обратить внимание на то, что в случае отказа ребенок может пытаться добыть материальные средства незаконным путем.
- Ребенок начинает пренебрегать сном, личной гигиеной, даже здоровьем в пользу компьютерной игры.
- Ребенок забывает поесть, отказывается принимать пищу вместе со всеми. Предпочитает перекусывать прямо за монитором компьютера.
- Ребенок постоянно обсуждает игру со всеми, кто готов его слушать.

Зависимость от компьютерных игр существенным образом сказывается на физическом здоровье ребенка. Родители могут заметить следующие симптомы:

- нарушения зрения, сухость в глазах;
- головные боли;
- изменение режима сна, расстройства сна;
- нарушения пищеварения вследствие нерегулярного и неправильного питания;
- частые боли в спине, вызванные долгим сидячим положением;
- проблемы с осанкой;
- снижение иммунитета;
- постоянное чувство усталости;
- туннельный синдром – поражение нервных стволов в области запястья (такое нарушение возникает из-за неудобных условий работы с мышкой и клавиатурой и длительного перенапряжения мышц).

Конечно, собственно психологические симптомы игровой зависимости не так явно заметны, как физиологические. Сами дети могут не замечать, сколько времени тратят на игру. Лица с игровой зависимостью имеют следующие личностные особенности:

- высокую «социальную смелость» - склонность к риску, расторможенность, аномальный стиль поведения;
- «подверженность чувствам» - склонность к непостоянству, подверженность влиянию случая и обстоятельств, снижение соблюдения общепринятых норм и запретов в поведении и межличностных контактах;
- «экспрессивность» - эмоциональная дезориентация мышления, спонтанная вера в удачу;
- «напряженность» - активная неудовлетворенность стремлений;
- «неустойчивость самоконтроля» - конфликтность представлений о себе; неадекватность самооценки (независимо от возрастной группы).

Стадии и последствия игровой компьютерной зависимости

Очевидно, что далеко не все дети, играющие в компьютерные игры, имеют игровую зависимость. Всех игроков специалисты разделяют на несколько категорий:

Ситуационные игроки.

Это дети, которые играют за компьютером при наличии соответствующих условий: свободного времени, в ситуации соревнования. При этом интереса не возникает, если нет внешних стимулов, побуждающих к игре.

Дети, играющие эпизодически.

Они играют время от времени, однако, не способны самостоятельно контролировать время, проведенное за компьютером.

Дети, играющие систематически.

Ребята всерьез увлечены компьютерной игрой, при этом они понимают, что пренебрегают своими обязанностями и испытывают угрызения совести.

Азартные игроки.

Для таких детей игра становится смыслом жизни, занимает все свободное время ребенка. Если в какой-то период времени ребенок не может играть, то он все равно мысленно планирует ход игры. Все обязанности и дела, которые ребенок не выполняет в реальной жизни, не волнуют его. Напротив, он стремится играть все больше и больше.

Формирование игровой зависимости происходит в несколько этапов:

Первый этап характеризуется легким увлечением игрой. Ребенок адаптируется к игре.

На *втором этапе* зависимость быстро развивается. У ребенка возникает сильное желание играть. Он проводит за монитором компьютера все больше времени. Но на данной стадии ребенок еще может отказаться от игры в пользу других занятий.

Третий этап - стадия зависимости, т.е. зависимость достигает максимального уровня. Ребенку все труднее отказаться от игры. Он проводит за компьютером все свободное время, не может самостоятельно прекратить игру.

Четвертый этап - стадия привязанности характеризуется тем, что сила зависимости остается устойчивой. Игра становится смыслом жизни игрока. Ребенок уже не может справиться с желанием играть. Целью игры становится сам ее процесс, а не прохождение определенных уровней. Промежутки между игрой максимально сокращаются. Ребенок постоянно погружен в игровые фантазии.

Конечно, сформировавшаяся игровая зависимость влечет за собой череду негативных последствий:

- у ребенка возникают частые и затяжные конфликты с педагогами и родителями;
- дети, страдающие игровой зависимостью, теряют друзей;
- дети теряют свой социальный статус;
- личность ребенка постепенно деградирует.

Профилактика игровой зависимости у детей

Психологи уверяют, что легче предупредить игровую зависимость, чем бороться с ее последствиями. Поэтому взрослые должны сосредоточить свое внимание на профилактике игровой зависимости у детей. В первую очередь для этого необходимо установить с ребенком доверительные отношения. Желательно, чтобы он мог смело высказывать свои переживания, не боясь, что его осудят.

Помимо этого, взрослые должны ненавязчиво контролировать количество времени, которое ребенок проводит у компьютера. Важно, чтобы ребенок имел реальное увлечение, не связанное с компьютером. Например, можно поощрять занятия музыкой, живописью или спортом.

Взрослые должны помнить, что производители компьютерных игр заинтересованы в том, чтобы как можно большее количество людей играли в них. Поэтому важно проводить своевременный контроль над содержанием игры. Без такой цензуры ни одна игра не должна попадать в руки ребенка. Перед тем, как разрешить детям играть, взрослые должны сами опробовать игру. Важно понять, принесет ли игра реальную пользу ребенку, не содержит ли она сцен жестокости, не провоцирует ли на проявление агрессивного поведения. Взрослым стоит обратить свое внимание на следующие моменты:

- Компьютерная игра должна развивать способности ребенка.
- В игре не должны содержаться бранные слова.
- Игра не должна формировать циничного отношения к действительности.
- Игра не должна содержать агрессивной информации.
- Игра не должна вызывать привыкания к боли или драматическим ситуациям.
- Игра не должна учить ребенка противоправным поступкам.
- Внешний облик героев игры не должен быть страшным.
- Игра не должна содержать сексуальной тематики.

Такой же цензуре должны подвергаться фильмы и телевизионные программы, которые смотрят дети. Желательно, чтобы ребенок настолько был занят домашними делами, учебой и увлечениями в реальной жизни, что у него просто не будет оставаться времени на игры за компьютером. Важно помнить следующие правила:

- Для детей 7-12 лет норма времени, которое они проводят за компьютером, составляет 30 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня.
- Подростки в возрасте 12-14 лет могут проводить у компьютера 1 час в день.
- От 14 до 17 лет максимальное время, проводимое ребёнком за компьютером –1,5 часа в день.
- Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день.
- Необходимо иметь выходной день один раз в неделю, когда за компьютер человек не садится вообще.

Для того чтобы предотвратить развитие игровой зависимости, родители должны ознакомить ребенка с временными нормами работы за компьютером. При этом важно поощрять его занятия в различных секциях и кружках, приобщать к домашним делам. Родители должны контролировать круг общения ребенка, приглашать в гости его друзей. Желательно быть в курсе того, как ребенок проводит свободное время вне дома. Стоит учить ребенка правилам общения с людьми, расширять его кругозор, помогать наладить отношения с одноклассниками.

Родители обязаны регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр. Стоит привлекать внимание ребенка к настольным играм, научить его подвижным играм. Нельзя разрешать ребенку бесконтрольно находиться в сети Интернет. На компьютере можно установить программу, которая будет блокировать информацию определенного содержания.

Родителям стоит обсуждать с детьми отрицательные явления жизни, вырабатывать негативное устойчивое отношение к злу. Стоит помнить, что главным образцом поведения для детей остается взрослый человек из ближайшего окружения. Поэтому родители сами должны избавиться от своих негативных привычек. Если в семье или классном коллективе установлены определенные правила, то они должны касаться и взрослых. Родители и педагоги ни в коем случае не должны сами делать того, что запрещают ребенку.

Если же родители осознали, что их ребенок уже страдает игровой зависимостью, то стоит незамедлительно обратиться к специалисту за помощью. Нельзя ругать ребенка, устраивать истерики или проявлять агрессию. Полный запрет на доступ к компьютеру также не решит проблему. На сегодняшний день, специалисты обладают широким спектром методов по борьбе с игровой зависимостью. Родители должны понимать, что без привлечения специалиста, проблему решить нельзя. Лучшее, что можно сделать – обратиться к психологу. Специалист составит психологический портрет ребенка и выберет оптимальную тактику терапии зависимого поведения. Важно выявить настоящие причины того, что ребенка развилась игровая зависимость и бороться именно с ними. Родители должны понимать, что терапия игровой зависимости – это длительный процесс. Успеха невозможно добиться, если сами взрослые не будут следовать советам специалиста и не изменять своего поведения. Совместно с психологом, семья возвращает ребенка в реальный мир, проводит много времени вместе, находят общие интересы, налаживает общение и решает межличностные проблемы.