Профилактика игровой и компьютерной зависимости детей и подростков (в конце темы тест на определение компьютерной зависимости)

С развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения значительно увеличилось количество детей, увлекающихся компьютерными играми.

Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют дети, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого всё необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д. Ему приходится «убивать» компьютерных «врагов», а те, в свою очередь, пытаются «убить» его. Ребёнок или подросток, находясь, длительное время в такой среде, переносит законы игры в реальный мир: начинает чувствовать себя неуязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены, и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации, повышению уровня тревожности. В результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми.

По результатам исследований специалистов американской Академии детских врачей, и досуг перед монитором изменяет мышление и восприятие детей, ведет к утрате способности к внутренней речи. Быстрая смена картинок является причиной того, что для маленьких компьютерных игроманов реальная жизнь как будто замедляется: они начинают скучать на уроках. Другая опасность чрезмерного погружения в виртуальный мир – потеря способности различать вымысел и реальность. В некоторых случаях это может привести к психическим расстройствам.

Родителям следует также уделять внимание тому, сколько времени ребенок тратит на просмотр телевизора. Просмотр телевизионных программ детям до двух лет не рекомендуется. Быстрая смена кадров на экране отрицательно воздействует на развитие мозга, который в этот период как раз учиться создавать образы. Телевизор весьма опасен: он лишает детей возможности избирательно направлять свое восприятие и память. Специалисты-психологи также связывают замеченный в последнее время рост речевых расстройств у детей с тем, что юные зрители проводят перед экраном гораздо больше времени, чем это допустимо.

Возникновение компьютерной и игровой зависимости характеризуется следующими стадиями:

1. Увлечённость на стадии освоения.

Она свойственна ребёнку в первый месяц после приобретения компьютера. Это необычно, забавно и чрезвычайно интересно.

В этот период долгое сидение за компьютером не превышает одного месяца, а затем интерес идёт на убыль. Может произойти нормализация режима, при котором возникают паузы, когда ребёнок переключается на что-то более для него интересное. Но если выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую стадию.

2. Состояние возможной зависимости.

Сильная погружённость в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение уровня учебной мотивации, падение успеваемости, повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре. В общении любимой темой становиться обсуждение компьютерной игры, происходит сужение круга общения, иногда нарушение сна и прочее.

3. Выраженная зависимость. Ребёнок не контролирует себя, становиться эмоционально неустойчивым, в случае необходимости прервать игру начинает сильно нервничать, реагирует эмоционально или никак.

В случае насильственного вмешательства в процесс игры, подросток может уйти из дома, много времени проводить в игровых клубах или у друзей. Неряшливость в одежде, безразличие ко всему, что не касается его увлечения, пропуски уроков, снижение успеваемости. Также становятся характерными тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Очень сильно заметно угасание интереса к общению, происходит полная замена друзей компьютером.

Если ребёнок не получает квалифицированной помощи на данной стадии, есть опасность перейти в 4-ю стадию.

4. Клиническая зависимость. Пребывание за компьютером до 16-18 часов в сутки. Периодическое расстройство желудка (без каких-либо диагностируемых диагнозов). Вероятнее всего, что молодой организм, таким образом, проявляет защитные реакции – боли и проблемы с желудочнокишечным трактом. Наблюдаются серьёзные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность. Наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении. Отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля.

Подросток начинает слышать голоса, команды, взгляд отсутствующий, пустой, потухший, потеря аппетита и интереса к жизни.

Наступают необратимые изменения в мозге подростка. Нередко необходима изоляция и лечение, как при шизофрении. На данной стадии подростку необходима помощь квалифицированного психиатра, а психолог может выполнять только функцию диспетчера.

В процессе формирования компьютерной и игровой зависимости у детей четко просматривается причинно-следственная связь между недостатками в воспитании и наличием зависимости. Авторитарный стиль в воспитании, эмоциональный дефицит, педагогическая запущенность, отсутствие нравственных аспектов в воспитании, бездуховная атмосфера внутри семьи, разобщенность между родителями, а также так называемые телевизионные семьи – всё это приводит к уязвимости в развитии эмоциональной саморегуляции, низкой способности к быстрому восстановлению сил, неспособности контролировать свои чувства, лености, безответственности, социальной дезадаптации. Наличие таких результатов в воспитании детей должна насторожить родителей, т.к. в них кроется предрасположенность к различным проблемам, в том числе и к компьютерной зависимости.

Здоровое отношение к компьютеру возникает тогда, когда родители относятся к нему не как к демону и не как к средству спасения от трудностей воспитания, а всего лишь как к одному из бытовых приборов.

Компьютерные игры всегда несовершенны. Их производители заинтересованы в том, чтобы игры продавались и менялись как можно чаще. Своеобразная цензура родителями компьютерных игр – вещь совершенно необходимая. Никто, кроме самих родителей не сможет этого сделать. Каждая игра, попавшая в руки ребёнка, должна вначале проиграться кем-то из родителей. Необходимо вникнуть в её содержание, постараться ответить на вопросы: «Что даст эта игра моему ребёнку?», «Какие качества личности она в нём разовьет?», «Есть ли в данной конкретной игре опасная для ребёнка информация и не разовьет ли она у него агрессивного стиля поведения?».

В игре не должно быть ни одного минуса. Компьютерная игра должна:

1. Развивать.
2. Не содержать бранных слов и выражений.
3. Не формировать циничного отношения к действительности.
4. Не содержать агрессивной информации.
5. Не вызывать привыкания к боли, драматическим ситуациям.
6. Не учить противозаконным поступкам.
7. Не уродовать внешний облик человека.
8. Не содержать сексуальной тематики.

Аналогичной цензуре родители должны подвергать и фильмы, которые смотрят их дети. Самый оптимальный вариант, когда родители оставляют мало времени своему ребёнку на

игру в компьютерные игры, т.к. он занимается в спортивной секции, музыкальной школе, кружке и т.д.

Некоторые правила техники безопасности для родителей

- Для детей 7-12 лет компьютерная норма составляет 30 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня.
- Для подростков 12-14 лет – можно 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 не садишься вообще.

Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.
2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).
3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.
4. Прививать ребёнку семейное чтение.
5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.
6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Обязательно приглашать в гости друзей сына или дочери.
7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время
8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.
11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его к играм своего детства.
12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на вхождение определённой информации.
13. Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
14. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм естественно).
15. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, алкоголя, телевизора? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости.

Рекомендации родителям

1. Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников

Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современной жизни. Родители гордятся своим ребенком, когда он лучше их знает, как загрузить фотографии в социальный сети, как найти нужную информацию, отправить письмо по электронной почте. Но когда ребенок начинает часами играть в компьютерные игры, родители бьют тревогу. Встречаются дети, которые готовы сбежать из дома, накинуться с ножом на родителя за то, что те хотели забрать компьютер. В самых тяжелых случаях помочь ребенку уже может только психиатр.

Сегодня в каждой образовательной организации есть компьютерный класс. Во многих школах учителя начальных классов проводят уроки, используя компьютеры. Они приносят пользу, помогая специалистам, с помощью образовательных программ сформировать у детей нужные и полезные навыки, помочь им в освоении школьных предметов. Когда ребенок садится за компьютер, у него горят глаза от неподдельного интереса. он становится более

собранным и внимательным, повышается объем запоминаемой информации, включается рассудочная деятельность, развивается мелкая моторика глаз. естественно, необходимо соблюдать правила работы за компьютером, дети должны знать о пользе и вреде, которые он приносит.

Причины и степени компьютерной зависимости.

Специалисты выделяют следующие причины возникновения компьютерной зависимости:

- отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру;
- дефицит общения в семье, т.е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
- родители не осознают взросления ребенка и не изменяют стиль общения с ним;
- ребенку дома не комфортно, т.к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
- низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
- замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками;
- незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

Степени компьютерной зависимости:

1. увлеченность на стадии освоения. Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застревание» за компьютером обычно не превышает 1 месяц, затем интерес идет на убыль. вскоре происходит нормализация временного режима, возни кают периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую степень.
1. состояние возможной зависимости. Характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером более 3-х часов в день, снижением учебной мотивации, падением успеваемости (не всегда происходит сразу). Наблюдается повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общение – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и проч.
2. выраженная зависимость. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, большую часть времени проводить в игровых клубах или у друзей. Он становится неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Могут появиться пропуски уроков, обязательно – снижение успеваемости. Кроме того, для этой стадии характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером – полная. есть опасность перехода в 4-ую стадию, если ребенок не получает помощи в течение длительного времени, а пребывание за компьютером доходит до 16-18 часов в сутки.
3. клиническая зависимость. Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением), отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Ребенок начинает слышать голоса, команды, у него отсутствующий взгляд, потухший и пустой. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни.

На данной стадии необходима помощь психиатра!

Как определить степень зависимости ребенка от компьютера

Проведите простейший тест. Обратитесь к ребенку с просьбой, например: «Помоги мне, пожалуйста, подобрать рассыпавшиеся бусинки». Обратиться нужно именно в тот момент, когда он сидит за компьютером и играет.

Способы реагирования ребенка:

А. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере – полная свобода от компьютера на момент тестирования.

Б. ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается – 1-ая степень зависимости, если идет первый месяц овладения новой игрушкой или начальный этап 2-ой степени зависимости.

В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает – зависимость 2-3 степени.

В случае, если ребенок вел себя по схеме Б или В, необходимо на следующий день обратиться к нему с развернутой, аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста. Я одна справиться не могу, мне нужна твоя помощь! Прерви свое занятие и помоги мне!» Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать окончательный вывод о наличии зависимости и необходимости обращения за помощью.

Как избежать компьютерной зависимости

Для профилактики компьютерной зависимости родителям нужно выполнять ряд четких правил:

Введите четкий режим. «Общение» с компьютером для младшего школьника – 30-40 минут в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, переключайте ребенка на другие занятия.

Поощряйте и хвалите ребенка. Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей. Не скупитесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеться или дружную, спокойную игру с другими детьми. В компьютерных играх заложено очень много поощрений, которые дети, к сожалению, не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить ребенка, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом – раздражаются, срываются на крик.

Родители – образец для подражания. Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка.

Контролируйте разнообразную занятость ребенка. Обратите внимание, дети должны посещать разнообразные кружки и секции, иметь широкие интересы. Приобщайте детей к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и спортивные игры, приобщайте детей к играм своего детства. Придумайте и организуйте мероприятие для всей семьи: поход в театр, поездка за город, туристический поход и проч.

2. Профилактика игровой и компьютерной зависимости детей и подростков

С развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения значительно увеличилось количество детей, увлекающихся компьютерными играми.

Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют дети, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого всё необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д. Ему приходится «убивать» компьютерных «врагов», а те, в свою очередь, пытаются «убить» его. Ребёнок или подросток, находясь, длительное время в такой среде, переносит законы игры в реальный мир: начинает чувствовать себя неуязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены, и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле. Та-

кие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации, повышению уровня тревожности. В результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми.

По результатам исследований специалистов американской Академии детских врачей, и досуг перед монитором изменяет мышление и восприятие детей, ведет к утрате способности к внутренней речи. Быстрая смена картинок является причиной того, что для маленьких компьютерных игроманов реальная жизнь как будто замедляется: они начинают скучать на уроках. Другая опасность чрезмерного погружения в виртуальный мир – потеря способности различать вымысел и реальность. В некоторых случаях это может привести к психическим расстройствам.

Родителям следует также уделять внимание тому, сколько времени ребенок тратит на просмотр телевизора. Просмотр телевизионных программ детям до двух лет не рекомендуется. Быстрая смена кадров на экране отрицательно воздействует на развитие мозга, который в этот период как раз учиться создавать образы. Телевизор весьма опасен: он лишает детей возможности избирательно направлять свое восприятие и память. Специалисты-психологи также связывают замеченный в последнее время рост речевых расстройств у детей с тем, что юные зрители проводят перед экраном гораздо больше времени, чем это допустимо.

Возникновение компьютерной и игровой зависимости характеризуется следующими стадиями:

1. Увлечённость на стадии освоения.

Она свойственна ребёнку в первый месяц после приобретения компьютера. Это необычно, забавно и чрезвычайно интересно.

В этот период долгое сидение за компьютером не превышает одного месяца, а затем интерес идёт на убыль. Может произойти нормализация режима, при котором возникают паузы, когда ребёнок переключается на что-то более для него интересное. Но если выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую стадию.

2. Состояние возможной зависимости.

Сильная погружённость в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение уровня учебной мотивации, падение успеваемости, повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре. В общении любимой темой становиться обсуждение компьютерной игры, происходит сужение круга общения, иногда нарушение сна и прочее.

3. Выраженная зависимость. Ребёнок не контролирует себя, становиться эмоционально неустойчивым, в случае необходимости прервать игру начинает сильно нервничать, реагирует эмоционально или никак.

В случае насильственного вмешательства в процесс игры, подросток может уйти из дома, много времени проводить в игровых клубах или у друзей. Неряшливость в одежде, безразличие ко всему, что не касается его увлечения, пропуски уроков, снижение успеваемости. Также становятся характерными тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Очень сильно заметно угасание интереса к общению, происходит полная замена друзей компьютером.

Если ребёнок не получает квалифицированной помощи на данной стадии, есть опасность перейти в 4-ю стадию.

4. Клиническая зависимость. Пребывание за компьютером до 16-18 часов в сутки. Периодическое расстройство желудка (без каких-либо диагностируемых диагнозов). Вероятнее всего, что молодой организм, таким образом, проявляет защитные реакции – боли и проблемы с желудочнокишечным трактом. Наблюдаются серьёзные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность. Наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении. Отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля.

Подросток начинает слышать голоса, команды, взгляд отсутствующий, пустой, потухший, потеря аппетита и интереса к жизни.
Наступают необратимые изменения в мозге подростка. Нередко необходима изоляция и лечение, как при шизофрении. На данной стадии подростку необходима помощь квалифицированного психиатра, а психолог может выполнять только функцию диспетчера.
В процессе формирования компьютерной и игровой зависимости у детей четко просматривается причинно-следственная связь между недостатками в воспитании и наличием зависимости. Авторитарный стиль в воспитании, эмоциональный дефицит, педагогическая запущенность, отсутствие нравственных аспектов в воспитании, бездуховная атмосфера внутри семьи, разобщенность между родителями, а также так называемые телевизионные семьи – всё это приводит к уязвимости в развитии эмоциональной саморегуляции, низкой способности к быстрому восстановлению сил, неспособности контролировать свои чувства, лености, безответственности, социальной дезадаптации. Наличие таких результатов в воспитании детей должна насторожить родителей, т.к. в них кроется предрасположенность к различным проблемам, в том числе и к компьютерной зависимости.
Здоровое отношение к компьютеру возникает тогда, когда родители относятся к нему не как к демону и не как к средству спасения от трудностей воспитания, а всего лишь как к одному из бытовых приборов.
Компьютерные игры всегда несовершенны. Их производители заинтересованы в том, чтобы игры продавались и менялись как можно чаще. Своеобразная цензура родителями компьютерных игр – вещь совершенно необходимая. Никто, кроме самих родителей не сможет этого сделать. Каждая игра, попавшая в руки ребёнка, должна вначале проиграться кем-то из родителей. Необходимо вникнуть в её содержание, постараться ответить на вопросы: «Что даст эта игра моему ребёнку?», «Какие качества личности она в нём разовьет?», «Есть ли в данной конкретной игре опасная для ребёнка информация и не разовьет ли она у него агрессивного стиля поведения?».
В игре не должно быть ни одного минуса. Компьютерная игра должна:
1. Развивать.
2. Не содержать бранных слов и выражений.
3. Не формировать циничного отношения к действительности.
4. Не содержать агрессивной информации.
5. Не вызывать привыкания к боли, драматическим ситуациям.
6. Не учить противозаконным поступкам.
7. Не уродовать внешний облик человека.
8. Не содержать сексуальной тематики.
Аналогичной цензуре родители должны подвергать и фильмы, которые смотрят их дети. Самый оптимальный вариант, когда родители оставляют мало времени своему ребёнку на игру в компьютерные игры, т.к. он занимается в спортивной секции, музыкальной школе, кружке и т.д.
Некоторые правила техники безопасности для родителей
• Для детей 7-12 лет компьютерная норма составляет 30 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня.
• Для подростков 12-14 лет – можно 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 не садишься вообще.
Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?
1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.
2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).

3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.
4. Прививать ребёнку семейное чтение.
5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.
6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Обязательно приглашать в гости друзей сына или дочери.
7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время
8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.
11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его к играм своего детства.
12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на вхождение определённой информации.
13. Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
14. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм естественно).
15. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, алкоголя, телевизора? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости.

3. Профилактика азартных игр у несовершеннолетних

Исследователями доказано, что алкогольная, наркотическая и игровая зависимости имеют много общих признаков и механизмов возникновения и развития (В.Зайцев, П.Мунтян, Б.Лабковский, М.С Иванов, Л К Фортова и др.). Однако проведенный анализ позволяет нам констатировать факт, что в настоящий момент еще недостаточно изучены последствия формирования игровых зависимостей у подростков, блокирующих механизмы развития социально значимой личности, не исследованы условия педагогической профилактики данных зависимостей в общеобразовательном учреждении, отсутствуют достаточно эффективно работающие профилактические программы.

Азартными считаются игры, в которых выигрыш полностью или в значительной степени зависит не от искусства играющих, а от случая. Азартные игры связаны не только с многочисленными неблагоприятными межличностными финансовыми, криминальными и психиатрическими последствиями, но и с опасностями ранней сексуальной жизни, например беременностью.

Азартные игры провоцируют у подростков повышение сексуальной активности. Эту закономерность выявили ученые из США при исследовании темнокожих подростков имеющих пристрастие к азартным играм в начальной школе. Предыдущие исследования на аналогичную тему уже продемонстрировали, что существует связь между азартными играми и проблемами поведения подростков.

Нарушение поведения детей зависит от незрелости, несформированности личности, обусловлено сложным взаимодействием биологического фактора, резидуально-органической церебральной недостаточности и социального фактора.

В настоящее время с повсеместным распространением игровых автоматов проблема зависимости не только подростков, но и взрослых людей стала ещё более актуальной.

Расстройство поведения у подростков определяется такими качествами, как ложь, воровство, вандализм, импульсивность, злоупотребление психоактивными веществами, а также словесной и физической агрессией, жестокостью по отношению к людям и домашним животным. Результаты анализа также продемонстрировали, что 89% подростков, играющих в азартные игры, вступали в сексуальные связи до 18 лет, причем у 9% опрошенных были случаи заболеваний, передающихся половым путем. Доктор Сильвия Мартинс (Silvia Martins) комментируя эти данные отметила, что есть определенно связь между азартными играми, ранним наступлением половой жизни и повышенной сексуальной активностью.

Причины возникновения компьютерной зависимости могут быть различными:
отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных взаимоотношений в семье;
отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером;
неумение ребенка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей;
общая неудачливость ребенка, пожалуй, наиболее распространенная причина формирования компьютерной зависимости.

Основные признаки формирования зависимости от компьютерных игр:
нежелание отвлечься от игры с компьютером;
раздражение при вынужденном отвлечении;
неспособность спланировать окончание игры, определить временные рамки нахождения за компьютером;
забывчивость о домашних делах и учебе в ходе игры на компьютере;
пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
угрозы, шантаж в ответ на ограничение или запрет игры на компьютере.

Общеобразовательные учреждения обладают большими потенциальными возможностями для профилактической работы в рассматриваемом направлении. Однако сегодня эта деятельность затруднена в силу отсутствия у педагогов четкого представления об особенностях возникновения и развития у подростков игровых зависимостей, недостаточности знаний форм и методов ведения педагогической профилактики, умений определять и создавать условия для ее эффективного осуществления в общеобразовательной школе. Изменить ситуацию, на наш взгляд, может разработка и практическое применение комплексных программ педагогической профилактики игровых зависимостей у подростков.

В настоящее время в школах, по мнению Л.И. Колесниковой (Россия) имеются программы по профилактике игровой зависимости для подростков 15-16 лет. Программа состоит из нескольких модулей: 1. Молодые игроки. 2. Полоса везения. 3. Ожидаемый результат. Старшеклассники прослеживают все ступени, по которым спускаются вниз к проблемной игровой зависимости:
Сначала победа дает тебе «кайф», ты возвращаешься за еще большей «дозой», ты уже не замечаешь денежные потери или оправдываешь их временным невезением, жизненные трудности и проблемы тебя уже не волнуют.
Затем, начинаешь чувствовать вину, тебе не везет, ты «лузер», начинают преследовать денежные потери, берешь деньги в долг, чтобы продолжить игру, ставишь уже большие суммы на кон игры, ты продолжаешь думать, что ты еще сможешь выиграть в следующий раз.
Ты все еще думаешь, что ты сможешь отыграть хоть какую-то сумму, чтобы отдать долги,

но терпишь опять неудачу, ты снова решаешь, где достать деньги, чтобы продолжить игру, но ты уже все варианты использовал, больше брать их негде, остается только последнее - нелегальный способ, ты «увяз по уши», у тебя начинается паника. Все ученики выражают единое мнение, что они бы не хотели оказаться в таком состоянии. Работа с транспарантом «Путешествие назад» дает представление о том, с чего надо начинать возвращение к здоровому образу жизни, и как помочь тому, кто уже на пути к игровой зависимости.

В целях профилактики в школах необходимо внедрять в учебно-воспитательный процесс модели педагогической профилактики игровых зависимостей, а также научить несовершеннолетних преодолевать проблемы социальной адаптации, с ориентированием молодых людей на позитивные виды деятельности, альтернативные азартным играм.

Сегодня, как показало исследование, наиболее реальными и результативными являются программы педагогической профилактики, организованные на микроуровне, т е включающие работу в ближайшей среде обитания подростков - в семье, школе, в пи - группах Профилактическая работа по превенции или исправлению форм игровых аддикций на мезоуровне (действующая на уровне региона) или на макроуровне (рассматриваемая в рамках государства) нуждается в создании и развитии научно - исследовательской теоретической и практической базы, которая послужит основой для проведения комплексных мер на уровне национальных проектов и программ.

Тщательный анализ данной проблемы позволил сформулировать правила компьютерной безопасности:
время на игру следует ограничивать (для детей 6-7 лет - 10 мин, 8- 11 лет - 15-20 мин, для старшеклассников - до 30 мин в день);
нельзя играть перед сном, сразу после еды и, разумеется, вместо сна, подвижных игр, помощи по дому, не сделанных уроков и даже просто прогулки на улицы;
нужно контролировать содержание игры (исключать сюжеты с насилием, жестокостью, сексуальной распущенностью, нездоровым азартом, оккультно-сатанинскими и прочими нравственно отрицательными темами).

В целях профилактики развития зависимости к азартным играм мы рекомендуем родителям и взрослым лицам:
Проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей ребенка, поощряйте его творческие начинания.
Следите за тем, чтобы ребенок должное время уделял физическим нагрузкам.
Корректно используйте право взрослого на запрет, т.к. «запретный» плод всегда сладок».
Поощряйте интерес ребенка к посещению секций и кружков.

Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков)

Ответы даются по 5 – балльной шкале:
1 – очень редко
2 – иногда
3 – часто
4 – очень часто
5 – всегда

Вопросы.
1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения Интернета близости с вашим партнером?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?
6. Как часто от времени, проведенного в сети, страдает ваше образование и работа?
7. Как часто вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования вами Интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь и секретничаете, когда вас спрашивают о том, что вы делали в сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто вы обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто вы огрызаетесь, кричите, или действуете раздраженно, если что-то беспокоит вас, когда вы находитесь в сети?
14. Как часто вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов в сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова "еще пару минут...", когда находитесь в сети?
17. Как часто вы пытаетесь урезать свое время пребывания в сети и терпите неудачу?
19
18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в сети?
19. Как часто вы выбираете провести больше времени в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет снова?

При сумме баллов 50 – 79 стоит учитывать серьезное влияние сети на вашу жизнь. Если сумма баллов 80 и выше, вам необходима помощь психолога.