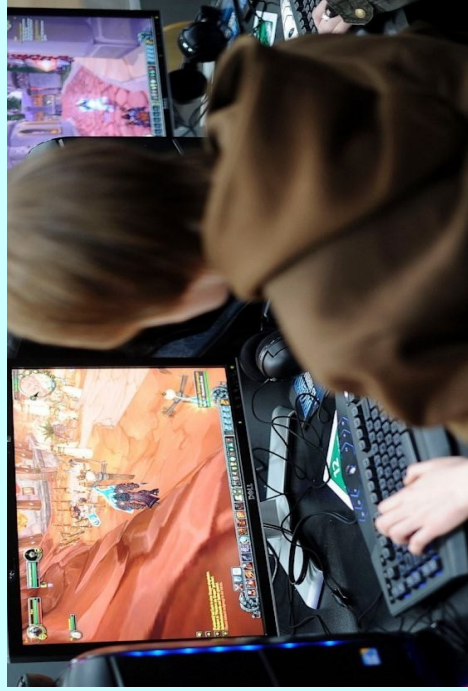


Государственное учреждение
«Республиканский научно-практический центр
психического здоровья»

***Игровая компьютерная
зависимость у детей
(намятка для родителей)***



2017

Игровая компьютерная зависимость – болезненное увлечение ролевыми компьютерными играми, в которых игравший принимает на себя роль виртуального персонажа и живет его жизнью, ощущая себя в реальности комфортно.

Игровая компьютерная зависимость – одна из серьезнейших проблем современности. С веком компьютерных технологий, удачно закрепившихся практически в каждой квартире, увеличилось количество детей, увлекающихся компьютерными играми. Психологи и родители бьют тревогу – насколько компьютерная зависимость у детей и подростков опасна, каковы ее последствия и что делать, чтобы оградить ребенка от этой болезни.

Основные причины компьютерной зависимости:

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 подростков к быстрому «впитыванию» всего нового и интересного.
5. Желание ребенка быть как «все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.
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.

Опасности компьютерной зависимости:

❖ Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения с родителями и сверстниками, а затем это общение может стать не нужным вообще. В процессе игры или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем.



❖ Ребенок может проявлять агрессию в случае лишения

его доступа к компьютерным играм. 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.

❖ Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникнуть недостаточность витаминов и минералов.

❖ Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, усталость, бессонницу, снижение иммунитета. Могут наблюдаться проблемы с осанкой и головные боли.

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

6. Установка специальных сетевых фильтров и специализированного программного обеспечения, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.



Важно знать!

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся – нельзя. Делать это стоит последовательно. Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость ребенка и вас самих. Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер. Но стоит ли ждать этого «насыщения», особенно когда речь идет о детях. Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств.

Подготовил: заведующий отделом психических и поведенческих расстройств РНПЦ психического здоровья Важенин М.М.

Профилактика зависимости от компьютерных игр



1. Личный пример родителей. Если вы разрешаете ребенку играть в компьютерные игры какое-то определенное время, то вы и сами не должны просиживать за компьютером больше этого времени.
2. Составляйте список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний. Весь день следует распланировать так, чтобы не оставалось свободной минуты. Используйте компьютер в качестве поощрения.
3. Необходимо постоянно контролировать игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать, что это за игра и отслеживать любые изменения в поведении ребенка после того, как он поиграл в эту игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.
4. Отдавайте предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждайте с ребенком те игры, в которые было бы, по вашему мнению, полезнее поиграть.
5. Лечение «красотой» реальности: познавайте с ребенком окружающий мир, посещайте музеи, театры, парки, путешествуйте, общайтесь с интересными собеседниками.

❖ Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами об игре. Часто такие взрослые сами становятся зависимы от компьютера и интернета.

❖ Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь.

❖ Часто подросток теряет интерес к своему внешнему виду, не соблюдает личную гигиену.

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



Типы игр, и их опасность

Специалисты отмечают, что различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребенка. Самыми опасными считаются ролевые игры с видом «из глаз» компьютерного героя. Не менее опасны игры с видом извне «своего» героя. Стратегические игры, «руководительские» менее опасны, но могут здорово втянуть ребенка. Далее следуют неролевые игры: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, азартные игры.