**Профилактика компьютерной и игровой 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. 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.

Зависимость от компьютерных игр признана ВОЗ болезнью. Видя, что ребёнок буквально «залипает» в онлайн-играх и переносит свою реальную жизнь в виртуальное пространство, родителям стоит незамедлительно принимать меры.

**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.

1. *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.

1. *Выраженная зависимость.*

Ребёнок не контролирует себя, становится 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.**

1. *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 желудочно-кишечным 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 комплексное лечение. На данной стадии подростку необходима помощь квалифицированного психотерапевта или психиатра.

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 детей, низкой способности к быстрому восстановлению сил, неспособности контролировать свои чувства. Вышеуказанные недостатки воспитания формируют у детей леность, безответственность, способствуют их социальной дезадаптации. Наличие таких результатов в воспитании детей должны 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.

Многие родители совершают большую ошибку, когда, пытаясь перевоспитать ребёнка-игромана, просто забирают гаджет или запрещают садиться за компьютер, отключают интернет. Такие действия вызывают у детей агрессию, истерику, обиду, которые еще больше увеличивают пропасть непонимания с родителями. Действовать надо мягко, ненавязчиво.

1. **Узнайте «врага» в лицо**

Самыми популярными играми, вызывающими у ребёнка сильную зависимость и калечащими его психику, эксперты называют:

* The Sims;
* Хоррор Five Nights at Freddy’s;
* Second Life;
* Prototype;
* Left 4 Dead 2;
* Fallout 3;
* Splatterhouse;
* World of Warcraft.

Игры в «танки» не так кровавы, как «Splatterhouse», где на экране дети видят оторванные конечности, содранную с врагов кожу и прочие ужасные вещи, однако они требуют денежных вложений для прокачки техники, и подростки с энтузиазмом ищут средства.

* Родителям стоит ознакомиться с правилами игры и понять, что заинтересовало чадо, что привлекло.
* Провести доверительную беседу с подростком, чтобы узнать, почему виртуальный мир является для него более комфортным, чем общение с вами, друзьями, одноклассниками? Только при разговоре не «включайте» академический тон лектора, не скандальте и не взывайте к совести. Это должна быть дружественная беседа.
* Чтобы выяснить причины зависимости от игр, проведите вечер вместе с ребёнком за его любимой игрой. Поинтересуйтесь, почему он выбрал именно ее и этого героя. Если вам удастся наладить контакт с сыном или дочкой, вы сможете понять причины чрезмерного увлечения игровым контентом. Это даст возможность внести коррективы в досуг ребёнка. Естественно, все нужно делать мягко и деликатно.

Не все компьютерные игры несут зло. Существуют и позитивные игры, позволяющие развивать логическое и стратегическое мышление, эстетический вкус и др. Хорошая компьютерная игра должна:

* Развивать.
* Не содержать бранных слов и выражений.
* Не формировать циничного отношения к действительности.
* Не содержать агрессивной информации.
* Не вызывать привыкания к боли, драматическим ситуациям.
* Не учить противозаконным поступкам.
* Не уродовать внешний облик человека.
* Не содержать сексуальной тематики.
1. **Дозируйте время пользования гаджетами**

Чтобы не усугублять ситуацию с развитием тяжелой зависимости от компьютера, следите за временем, проведенным ребёнком у экрана. Родители могут договориться с ребёнком о времени и условиях. Сокращайте время пребывания ребёнка за компьютером постепенно, предлагая ему альтернативные развлечения.

Некоторые правила техники безопасности для родителей:

В идеале, 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 3 часов в день.

Необходимо иметь выходной день один раз в неделю, когда за компьютер не садишься вообще.

1. **Предложите альтернативу**

Не секрет, что компьютерная зависимость у детей часто появляется из-за отсутствия впечатлений. Родители мало проводят времени с детьми из-за загруженности на работе, желания спокойно отдохнуть после трудовых будней или просто нежелания вникать в проблемы подростка. Да чего греха таить, родители сами постоянно «висят» в смартфонах!

Ситуацию можно исправить, предложив сыну или дочери занятие, которое будет созвучно с причиной зависимости. Если подросток увлекается «стрелялками», можно отправиться в выходной день в тир, поиграть в пейнтбол или пройти интерактивный квест. Пусть ребёнок почувствует себя героем, которого он выбирает в компьютерной игре!

Желательно, чтобы совместный досуг стал вашей традицией. С детьми надо ходить в цирк, в театр, в музеи и на концерты, чтобы интернет не заменил впечатлений от настоящей жизни. Понятно, что у всех не хватает времени, однако есть ли в нашей жизни что-то важнее, чем дети?

1. **Научите подростка способам самоконтроля.**

Вот несколько: ввести режим дня; поработать над привычками, мешающими продуктивности; пробовать новое и преодолевать страхи, заниматься спортом.

1. **Привлекайте к выполнению домашних обязанностей**

У каждого члена семьи должны быть обязанности. Если у вашего ребёнка кроме многочасового сидения за компьютером их нет, то самое время приобщить его к хозяйству. Привлекайте его к уборке, выносу мусора, выгулу собаки, которую он сам просил завести. Не бойтесь перегрузить его, но не забывайте хвалить и поощрять.

1. **Разделите увлечения ребёнка – покажите пример**

Чтобы бороться с игровой зависимостью ребёнка, нужно быть готовыми меняться вместе с ним и разделять его увлечения, например, кататься на роликах, ходить на рыбалку или скалодром, заниматься спортом или танцами. Вы должны помнить, что ребёнок не сможет справиться с этой проблемой без вашей поддержки и помощи.

Не опускайте руки в случае неудачи. При всех видах зависимости, включая игроманию, у человека могут случаться срывы и рецидивы. Не опускайте руки. Продолжайте борьбу за своего ребёнка. Старайтесь избегать ссор, упреков и придирок, из-за которых ребёнок снова начнет отдаляться и скрываться от этих проблем в игре. Проявляйте мудрость взрослого человека и родительскую любовь, которая является лучшим средством для достижения взаимопонимания и доверительных отношений. Как быстро и как легко ребёнок избавится от компьютерной зависимости, зависит от поддержки родителей и ближайшего окружения. Помните, что любую проблему легче предотвратить, поэтому старайтесь не допустить того, чтобы ребёнок с головой погрузился в компьютерные игры.

* 