**Информационная кампания «Безопасный интернет»**

**Зависимость от компьютерных игр.**

     Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, чем гуляет с дурной компанией. Тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру.

     Вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет создавать очень реалистичные игры с хорошим графическим, цветовым и звуковым оформлением, что влечет за собой рост геймеров (от англ. слова «game» - игра).

**Что лежит в основе увлеченности компьютерными играми?**

     Исследователи считают, что это ПОТРЕБНОСТЬ В ИГРЕ как таковой , которая свойственна человеку на протяжении всей жизни.

В процессе игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего ребенок получает удовольствие. Определенное место в ряду компьютерных игр занимают НЕРОЛЕВЫЕлогические и обучающие игры.

     Детское восприятие устроено таким образом, что для запоминания и усвоения информации нужны ассоциации, игра. Если использовать эти компьютерные игры в разумных пределах (не более 1 часа в сутки с перерывами через 15-20 минут для ребенка 6-9 лет), то они могут принести положительный результат: научат детей счету, иностранному алфавиту, улучшат мыслительные операции и т.д.

     Вместе с тем, ребенок, который всем остальным развлечениям и увлечениям предпочитает лишь компьютерные игры, пусть даже и развивающие, подвергается риску возникновения многих серьезных проблем: замедляется физическое и психическое развитие, практически исключается необходимая двигательная активность, замедляется развитие широкого спектра эмоциональных реакций, формирование коммуникативных навыков в общении и в обычных детских играх со сверстниками.

     Надо также иметь в виду, что детям трудно соблюдать «меру» в игре, т.к. процессы саморегуляции у них еще недостаточно сформированы.

 Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм.

**Электронные игры значительно отличаются**

**по жанру и содержанию:**

* **Аркадные игры.**Они наименее опасны. У них простая графика и звук. За этими играми, как правило, «убивают» время, они не могут вызвать длительной привязанности.
* **Ролевые игры.**      Во время этих игр игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.
* **«Стрелялки»**.     Представляют наибольшую опасность! Эти игры характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры рано или поздно скажутся на психике ребенка и могут стать причиной его чрезмерной агрессивности.

     Анализируя проблему увлеченности компьютером, исследователи обращают особое внимание на то, что дети порой настолько вживаются в компьютерную игру, что им  **в виртуальном (вымышленном) мире игры становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни.**

     В этом мире для них существуют интересные задачи, невыполнение которых не приводит к каким-либо отрицательным последствиям. Более того, сделанная ошибка может быть исправлена путем многоразового повторного прохождения того или иного момента игры.

**Факторы, способствующие развитию пристрастия ребенка к компьютерной игре:**

* Наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
* Отсутствие ответственности;
* Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
* Возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
* Возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

     Дети и подростки, не сумевшие реализовать себя в повседневной жизни, в ролевых компьютерных играх принимают на себя роль компьютерного персонажа, отождествляются с ним и получают возможность через новую для себя роль удовлетворить те потребности, которые остаются неудовлетворенными в реальной жизни. Постепенно игра превращается в средство компенсации его жизненных проблем.

     По данным российских психологов от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, обретают патологическую зависимость от них. Особенно подвержены этому подростки.

**Именно у этой категории обучающихся появляется навязчивое стремление уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.**

     Специалисты относят подобный вид зависимости к тяжелым эмоциональным расстройствам, специфической эмоциональной «наркомании».

**Стадии психологической зависимости от компьютерных игр.**

         1. **Стадия легкой увлеченности**. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Компьютер позволяет ребенку с довольно большой приближенностью к реальности осуществлять свои мечты: становится супергероем, преследуя и побеждая других и т.д. Специфика этой стадии в том, что потребность в компьютерной игре носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре на этой стадии еще не сформирована, игра еще не является значимой ценностью.

**На этой стадии ребенка можно вернуть к реальной жизни!**

           2. **Стадия увлеченности.** Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, станет появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет доступа к компьютеру по каким-либо причинам, то на данной стадии возможны достаточно активные действия по устранению этих причин.

           3. **Стадия зависимости.** Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. На этом этапе зависимость начинает оформляться в одну из двух форм: социализированную или индивидуализированную. Социализированная форма отличается поддержанием социальных контактов в социуме, то есть такие подростки любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику ребенка, чем индивидуализированная форма. Подростки не до конца отрываются от внешнего окружения и не доводят себя до психических и соматических нарушений. Однако, пребывание в стадии зависимости должно очень насторожить родителей.

           4. **Стадия привязанности.** Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом. Это самая длительная и самая разрушительная из всех стадий привязанности. Она может длиться всю жизнь, если не вмешаются специалисты. Однако, коррекция поведения будет сложной и длительной.

**ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

* Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
* Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
* Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
* Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретение новых игр;
* Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
* У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
* Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
* Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
* Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьтере;
* Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
* Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

     Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок (при игре дети практически не моргают) может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

**Как предотвратить развитие**

**компьютерной зависимости у детей.**

     Важное влияние на личность ребенка оказывает стиль воспитания, который преобладает в семье.

     В настоящее время ученые выделяют 4 типа семей, провоцирующих развитие зависимости у подростков:

* **ТРАВМИРУЮЩАЯ СЕМЬЯ.** В такого рода семье ребенок отождествляется либо с агрессором, либо с жертвой, что сопровождается с чувством стыда и беспомощности. От этого состояния ребенок впоследствии будет пытаться избавиться с помощью какого-либо объекта зависимости (алкоголь, наркотики или компьютер)
* **НАВЯЗЧИВАЯ СЕМЬЯ.** Семья, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формирующая у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания.
* **ЛЖИВАЯ СЕМЬЯ.** В такой семье ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение и деперсонализацию.
* **НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ СЕМЬЯ**, когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ**

     Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.

     Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.

     Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.

     Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

     Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

**Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За не имением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.**

**Как уменьшить неприятные последствия долгой работы за компьютером?**

      Существуют множество познавательных, развивающих игр. Виртуальная реальность при умелом использовании является полем для развития, познания и совершенствования человека. Это требование реальности. Но все хорошо в меру. Компьютер не должен заменять другие способы познания, развития и общения. Существует несколько простых правил использования компьютерной техники.

* **Освещение при работе с компьютером**должно быть не слишком ярким, но и не отсутствовать совсем, идеальный вариант -**приглушенный рассеянный свет**.
* Поставьте стол так, чтобы **окно не оказалось перед вами.** Если это неизбежно, купите плотные шторы или жалюзи, которые отсекут свет. Если окно сбоку, решение то же - шторы, жалюзи. Можно купить козырек, одевающийся на монитор (такими козырьками комплектуют некоторые профессиональные мониторы, продают их и отдельно) или сделать его самому: возьмите картонную коробку, вырежьте из нее угол и оденьте на монитор. Козырек экранирует свет, контрастность изображения повышается, цветопередача становится более естественной, глаза устают меньше.
* **Экран монитора должен быть абсолютно чистым**; если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми. Протирайте экран монитора жидкостью для чистки стекол (желательно с антистатическими добавками) минимум раз в неделю, следите за кристальной прозрачностью очков каждый день.
* **Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо**, ни в коем случае не наискосок.
* **Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз.** Это разгрузит те группы глазных мышц, которые напряжены при обычном направлении взгляда - вниз или вперед. Держите голову прямо, без наклона вперед. Периодически на несколько секунд закрывайте веки, дайте мышцам глаз отдохнуть и расслабиться.   
  Иногда встречаются рекомендации использовать специальные очки, фильтры. Они действительно способны поднять какой-то из показателей видеосистемы, но только в ущерб другому показателю. Да и резонно ли платить 200 у.е. за очки (хорошие меньше не стоят), вместо того, чтобы купить за те же деньги приличный монитор?
* **Экран монитора**должен быть **удален от глаз**минимум на 50-60 сантиметров. Если на таком расстоянии вы плохо видите изображение, выберите для работы шрифт большего размера. Если близорукость превышает 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков для работы "вблизи" и "для дали".

Вся жизнь – игра! Звонкая шутка Шекспира стала реальным девизом нашей жизни.

ЗАДУМАЙТЕСЬ!!!

ОСТАНОВИТЕСЬ!!!

ЖИЗНЬ ДАЕТСЯ ТОЛЬКО ОДИН РАЗ!!!