Что страшного, что твой ребенок провел лишний час-другой за монитором?

С чего это родители большинства семей так всполошились и утверждают, что их чадо − игроман?

Компьютерная зависимость подразделяется сегодня как бы на несколько ветвей − интернет-зависимость, игроманию и зависимость от социальных сетей. Все эти подзависимости одного плана, но мы ниже будем говорить,
в основном, об играх, потому что в них кроется наибольшая опасность. Наибольшую опасность представляют так называемые «стрелялки». Теперь, говорилось в рекламе одной такой игры, вы можете разрывать человека по частям − отрывать ему руки, ноги, голову…

**СИМПТОМЫ**

* У вашего ребенка куда-то вдруг подевались все друзья. Захаживает один-другой, закрываются у себя в комнате, включают ноутбук и оживленно о чем-то говорят.
* Перестает интересоваться любыми, когда-то любимыми, занятиями.
* Прогуливает занятия, откладывает
«на потом» уроки.
* Эмоционально рассказывает о своих победах, о самом себе, и вдруг не вытянешь
из него ни слова, – зависит от выигрыша или проигрыша у него в игре.
* Засиживается «за компом» далеко
за полночь.
* Отказывается от питья, еды, потому что «идет схватка», и он не может «подвести друга» и выйти из игры. Когда настаивают – старается есть перед монитором.
* Все чаще выпрашивает деньги
на апгрейд (обновление) компьютера.

**СТАДИИ**

Таких психологи насчитывают четыре.

**1. Стадия увлечения.** Ребенок впервые столкнулся
с компьютерной игрой, почувствовал вкус, желание продолжать. Его привлекают новые картинки, звук, разворот и участие в событиях какого-либо фантастического сюжета. В такой стадии
у подростка еще нет зависимости, игра носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

**2. Стадия увлеченности.** У человека появляется потребность (иногда чисто механическая) играть. На этой стадии игра приобретает систематический характер. Если
в какой-то период времени у него не будет доступа к компьютеру, подросток попытается его восстановить.

**3. Стадия зависимости.** На этой стадии человек становится фанатом игр. Меняются его самооценка, самосознание, интересы. Игра вытесняет реальный мир.Но все же большая часть подростков в это время совсем не уходят
в виртуальный мир, психические и соматические нарушения у них в начальной стадии.

**4. Стадия привязанности.** На этой стадии игровая зависимость как бы угасает,
и содержание личности человека восстанавливается. Он начинает понимать свою зависимость, ее вред, учится «держать дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к игре не может. Это самая длительная из всех стадий − она может продолжаться всю жизнь.

**ПОСЛЕДСТВИЯ**

* Поскольку сюжеты игр донельзя примитивны и действия происходят по одному и тому же кругу, человек
в своем развитии замирает. Формируются безответственность, инфантилизм, пассивное отношение ко всему, которые переносятся и во взрослую жизнь. Такое поведение для него − норма, человек, как бы, «вырос» инфантильным.
* Просматривая, а не читая, не изучая информацию, человек начинает поверхностно относиться к жизни – происшествиям, фактам, результатам.
* Из-за частой смены картинок
на мониторе ухудшается зрение, концентрация внимания, появляется и накапливается усталость, нервное напряжение.
* Из-за отсутствия императивов морали, нравственности в играх, из-за присутствующей безусловной безнаказанности у человека формируется характер – становится трусливым, жестоким, вороватым. Для него – норма обидеть, побить слабого, «надуть», обмануть другого, чтобы на нем нажиться.

**ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ**

**ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ**

* Регламентируйте время провождения вашего ребенка за компьютером.
* Чтобы изменить ситуацию, попробуйте продемонстрировать искренний интерес
к миру своего ребенка.
* Не критикуйте ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером,
а постарайтесь изменить стереотипное его поведение.
* Ограничивайте доступ детей
к играм и фильмам, основанным на насилии.
* Формируйте у ребенка адекватное отношение к компьютерному миру.
* Сделайте жизнь ребенка яркой, интересной и насыщенной.
* Постарайтесь воспользоваться позитивными возможностями компьютера.
* Ищите интересные для ребенка сферы творческой реализации.
* Действуйте тактично, демонстрируйте пример.

**Мы, родители, должны отдавать себе отчет:**

это мы усаживаем ребенка перед телевизором, покупаем ему компьютерные игры – ведь у нас работа, домашние дела, и часто нам просто некогда заниматься ребенком.

**Задумайтесь:**

как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир?

**Помните:**

Любая зависимость это нарушение контакта с ближайшим окружением ребенка.

**[«Весь белый свет -](http://vnezavisimost.ru/stati/73-ves-bely-svet-v-okoske)**

**[в окошке монитора»](http://vnezavisimost.ru/stati/73-ves-bely-svet-v-okoske)**



***Родителям на заметку***