

## Возвращаем ребенка в реальный мир

Гаджет-это «забавная игрушка», техническая новинка, выдумка-техническое приспособление, небольшое приложение, предоставляющее дополнительную информацию. Традиционно гаджетом считается карманный компьютер, сотовый телефон, ноутбук, планшет, в которых помимо прочего удобно играть в компьютерные игры.

Компьютерные игры оказывают влияние как на психологическое, так и на физиологическое здоровье детей. Многие дети так увлекаются играми, что живут, можно так сказать, виртуально. Реальная жизнь их начинает мало интересовать. Они всё реже общаются со сверстниками. Отсюда возникают проблемы в общении. У ребёнка пропадает интерес к учёбе. Со временем может развиться игромания. Ещё следует учесть характер игр. Длительное пребывание за компьютером в любом возрасте оказывает негативное влияние на человека, а в детском возрасте особенно, так как психика у ребёнка ещё не устойчивая. Компьютерные игры не рассчитаны на развитие творческого мышления. Готовые образы не дают ребёнку возможности представлять ситуацию и фантазировать. Страдает внимание.

Виды компьютерных игр (классификация игр по Шмелеву):

I. Ролевые компьютерные игры.

1. Игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя.

2. Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя.

3. Руководительские игры.

II. Неролевые компьютерные игры.

1. Аркады.

2. Головоломки.

3. Игры на быстроту реакции.

Почему детям так нравится играть?

1. Ясно и просто. Все те действия, которые разворачиваются на экране, привлекают ребят тем, чем когда-то привлекали сказки – простотой, ясностью и выразительностью мира. В играх не нужно разбираться в тонкостях человеческой души: убил плохих, набрал очки – иди дальше. Право на ошибку Любые ошибки в стратегии, неверные ходы

всегда можно исправить: достаточно просто вернуться на предыдущий этап сохранения. В то время как в «оффлайне», то есть в реальной жизни, ошибки могут испортить отношения с окружающими, стать причиной низкой самооценки и пр. отсутствие ответственности Любую компьютерную игрушку можно легко заменить на новую, если она, например, разонравилась или ее не получилось пройти. Родители не придадут этому никакого значения: пусть играет в другую. Однако, что если ребенок попробует проделать, то же самое с секционными занятиями (поменять один кружок на другой) или школой (перейти в другую), то взрослые тут же начнут внушать своему чаду мысли об ответственности, постоянстве, целенаправленности и силе воли.

2. Отождествление В отличие от книг и фильмов компьютерные игры позволяют ребенку в полной мере стать главным героем действия – сильным, умным, храбрым. Чтобы обладать такими же качествами в реальном мире, потребуется приложить немало времени и сил, переступить через свою гордость, преодолеть чувство досады из-за неудач, в чем-то изменить своим принципам и т. д. Безграничные возможности Дети, как правило, мало что могут поменять в своей жизни, так как целиком и полностью зависят от родителей. Какие же безграничные возможности дает компьютерная игра (или тот же интернет)! Там – его правила. Он может менять декорации, маски, имена, судьбы. Детям очень нравится роль властелина, потому что для того, чтобы получить желаемое, им всего-то нужно сказать «я хочу» и нажать пару кнопок. В настоящей жизни все начинается со слов «я могу», что гораздо сложнее. Электронный друг Компьютер – интересный собеседник, замечательный партнер по играм. Он всегда понимает, не наказывает, не читает нотаций, не ругается. С ним легко договориться, в отличие от живых людей. Вот почему в мир виртуальный уходят те, кому сложно в мире реальном.

Когда ребенок берет в школу телефон, для того, чтобы играть в игры:

1. В общении с гаджетом он не получает эмоциональной разгрузки от общения с друзьями,
2. Нет возможности подготовиться к уроку вовремя.
3. Организм не отдохнул.
4. Со звонком на урок возникает досада, злость, т.к. игру необходимо прервать. Возникает рассеянность - не сразу понимает, что надо сделать. Ведь, подсознательно он еще находится в виртуальной игре.
5. К уроку включается минут через 10-15. Пропускает важную информацию. Не понимает смысл урока.
6. Пропадает учебная мотивация. Возникает чувство обиды, разочарование, злость, агрессия.

Выход этим чувствам находит на следующей перемене, окунувшись в игру... И ТАК далее

Характер эмоциональных нарушений, сопровождающих игровую зависимость. Игровую зависимость сопровождает ряд психологических симптомов. К таким симптомам относятся: чувство эйфории во время игры; сложно заставить себя остановиться; количество времени, проводимое перед монитором, постоянно увеличивается; семья и друзья отходят на второй план; не играя, человек чувствует, себя раздраженным, депрессивным, ему не хватает игры; возникают проблемы с учебой или работой. Возможно, игровая зависимость не так опасна, как, например, алкоголизм и наркомания, но тем не менее, она оказывает негативное влияние на развитие личности. У игроманов наблюдаются эмоциональные нарушения, выражающиеся в повышенном уровне тревожности и депрессивности. Многие из них становятся раздражительными, эмоционально неуравновешенными, даже агрессивными. Мир игромана подразделяется на реальный и виртуальный. В реальном мире игроки чувствуют себя неудобно, наваливаются жизненные проблемы, от которых они хотят уйти. В виртуальном мире их настроение и эмоции существенно улучшаются. Также положительные эмоции у игроманов появляются и в предвкушении игры. Отходя от компьютера настроение снова ухудшается, вплоть до следующего момента, когда можно снова начать играть. В реальном мире зависимые люди плохо адаптируются в обществе, у них множество различных проблем в семье, в школе. Этот мир скучный и трудный, в то время как виртуальный — полон приключений и вседозволенности. Именно поэтому выход из игры является болезненным для человека.

Итак, после того как мы определили, чем же привлекают детей компьютерные игры, самое время разобраться в путях решения проблемы. Как побороть зависимость и вытащить ребенка в «оффлайн»?

**Разговор по душам.** С ребенком нужно общаться. Интернет- и игровая зависимость с психологической точки зрения – уход от проблем. В виртуальном мире можно прожить бесконечное количество жизней, вершить судьбы, а также поговорить по душам с неизвестными людьми в чатах, на форумах и в социальных сетях.

В реальной жизни детям не хватает именно общения, а вместе с ним – понимания. вспомните, когда вы были в их возрасте, вам тоже часто хотелось поговорить с родителями, провести с ними время, поделиться радостью или горем.

**Ломка шаблона.** Вернувшись с работы, поведите себя необычно. Обратитесь к ребенку за помощью, спросите совета, втяните в диалог. Начните

сами делиться своими проблемами и достижениями, и ребенок захочет ответить тем же. Не критикуйте и не ругайте его. Дети ценят разговор на равных, «как со взрослым». Используйте примеры из прочитанных книг, просмотренных фильмов и собственной жизни, чтобы показать ребенку, что в реальном мире тоже много интересного.

**«Качественное присутствие».** Ребенку важно чувствовать, с ним вы или нет. Изучите сайты, которые посещает ребенок, игры, в которые чаще всего играет, и попробуйте удовлетворить его потребности. Деликатно выведите на разговор, изучите интересы и сделайте так, чтобы они стали общими. Запрет на компьютер скорее разозлит малыша, тогда как ваше приобщение создаст атмосферу доверия, что позволит вам легче контролировать его.

**Образец для подражания.** Если вы сами много времени проводите за компьютером, строча отчеты или пролистывая интернет-страницы, вряд ли у вас получится вытащить своего ребенка на детскую площадку. Взрослые, которые заняты только работой, подают не самый лучший пример. Оглянитесь: вокруг столько возможностей для проведения совместного досуга. Коньки, лыжи, кинотеатры, парки развлечений, художественные кружки, спортивные секции, музыкальные группы – подарите ребенку детство без компьютера!

Конечно, отучить ребенка от компьютера за день, неделю или месяц не получится. Главное – исправить изъяны в своем поведении и подружиться с ребенком, который начнет меняться вместе с вами.

### **Тест на определение компьютерной зависимости у школьников для родителей (разработчик Писарев В.Г.)**

Уважаемые родители!

Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и Интернета у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов.

#### **1. Как часто ваш ребенок играет за гаджетом?**

а) каждый день - 3 балла;

- б) через день - 2 балла;
- в) когда нечем заняться - 1 балл.

**2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?**

- а) 2-3 ч и больше - 3 балла;
- б) час или 2 ч - 2 балла;
- в) час максимум - 1 балл.

**3. Кто выключает компьютер ребенка?**

- а) вы - 3 балла;
- б) иногда вы, иногда ребенок - 2 балла;
- в) ребенок самостоятельно - 1 балл.

**4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он...**

- а) сидит за гаджетом - 3 балла;
- б) иногда может сесть за гаджет - 2 балла;
- в) гуляет на улице или занимается домашними делами - 1 балл.

**5. Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?**

- а) да, прогуливал - 3 балла;
- б) было пару раз, но не очень важное событие - 2 балла;
- в) нет - 1 балл.

**6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?**

- а) да, постоянно - 3 балла; б) иногда рассказывает - 2 балла; в) редко, почти никогда - 1 балл.

**7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?**

а)это для него все или почти все - 3 балла;

б)значит много, но есть много других вещей, которые для него важны  
не меньше - 2 балла;

в)ребенок особенно не интересуется компьютером - 1 балл.

### **Анализ результатов тестирования:**

#### **18-21 балл**

Степень выраженности: компьютерная игровая зависимость явно выражена

#### *Рекомендации:*

1. Составьте график работы за компьютером или, лучше всего, - "режим дня" для ребенка, где будет указано, какое количество времени он может проводить за компьютером (оптимально до 30-60 мин в день).
2. Проводите со своим ребенком больше времени. Это могут быть, к примеру, совместные прогулки (в магазин, кинотеатр, парк).
3. Чаще приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите за тем, чтобы они не собирались вокруг компьютера.
4. Если ребенок ведет себя раздражительно, то не нужно с ним спорить, оскорблять. Дети, у которых наблюдается компьютерная зависимость, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.
5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках.

#### **12-17 баллов**

Степень выраженности: ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней.

#### *Рекомендации для родителей:*

1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.
2. Главное - не допустить того, чтобы ребенок стал компьютерозависимым

**7-11 баллов**

Степень выраженности: ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости.

*Рекомендации для родителей:*

Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет так же психологически устойчив и к другим зависимостям.

Педагог-психолог

Полякова И. А.