

## Зависимость от компьютерных игр: причины, последствия, помощь. Советы психолога

За компьютером любят посидеть почти все дети. Но почему у одних развивается зависимость, а у других — нет? Почему одним детям легко провести коррекцию поведения, а другим — трудно? Все дело в личных особенностях вашего отпрыска — в его темпераменте, уровне самооценки, типе организации нервной системы. *Если подросток не уверен в себе, у него мало общения вне дома — с огромной долей вероятности он может стать зависимым от онлайн-общения. Там он найдет то, чего ему недостает в жизни.*

Дети с высоким уровнем тревожности, страхами часто «подсаживаются» на героические компьютерные эпосы. Им нравится идентифицировать себя как всемогущего персонажа игры, который одной левой убивает полчища монстров. В этом случае ребенок как бы компенсирует недостаток смелости и решительности в реальности.



Разработчики игр все это отлично знают, и с каждым годом все более совершенствуют свой продукт — качественный звук, 3D-графика, эффект присутствия... **Все создается для того, чтобы внутри игры человек чувствовал себя «по-настоящему».** Детская психика более лабильна, их легче увлечь, чем взрослых, они быстрее верят в происходящее. Именно поэтому на каждого взрослого, страдающего компьютерной зависимостью, в нашей стране сейчас приходится более 20 детей с такой же проблемой.

Что происходит на самом деле? **Ребенок перестает воспринимать мир таким, как раньше.** По мере развития компьютерной зависимости, он утрачивает лучшие человеческие качества — сопереживание, любовь, честность.

**Больше всего зависимости от гаджетов подвержены:**

- **Дети, страдающие от дефицита внимания.** Им мало уделяют времени родители, а потом их игнорируют и сверстники. Лучшая профилактика в этом случае — любовь и участие в жизни ребенка.
- **Дети — холерики и дети — меланхолики.** Их мировосприятие и без компьютеров особенное. Ребята с такими темпераментами легче других «вживаются» в предлагаемые обстоятельства.
- **Дети из «проблемных» семей.** Речь идет о семьях, где практикуется домашнее насилие — скандалы, побои, принуждение к чему-либо. И даже если жертвой насилия является другой член семьи, ребенок будет психологически стремиться совершить побег из этой, некомфортной реальности в иную. Почему бы не в виртуальную? То же частично касается и семей, где недавно произошел развод родителей, и ребенку пока еще трудно принять перемены.
- **Дети, не приученные беречь время.** Если малыша с детства не научили рационально распоряжаться своим временем, то к 10-12 годам у него появляется слишком много свободных минут и часов. Он искренне полагает, что обязанность убрать комнату или вынести мусор можно отложить на потом. В виртуальности куда интересней проводить

время. Без родительского контроля такие дети палец о палец не ударят по хозяйству, но за компьютер будут садиться с большим удовольствием.

- **Дети, страдающие комплексами.** Девочке, которой не нравится собственная внешность, в компьютерной игре выпадает шанс стать красавицей-воительницей. Застенчивому и робкому мальчику удастся побыть героем — победителем. Игра заполняет пустоты в душе ребенка, и постепенно он перестает быть собой, но становится персонажем игры.
- Если не уделять ребенку достаточно внимания, у него вероятно развитие компьютерной зависимости.

## Последствия

**Компьютерная зависимость может привести к весьма плачевным последствиям:**

- Социальная изоляция, отсутствие у ребенка умения общаться и договариваться.
- Нервные и психические расстройства личности – психоз, клиническая депрессия, истерия, шизофрения.
- Сложности с обучением, отсутствие мотивации.
- Асоциальное поведение, отсутствие понимания границ дозволенного, в том числе и законом. Как следствие – ребенок может стать преступником.
- Заболевания: гастрит, нарушение осанки, геморрой, синдром хронической усталости, истощение всего организма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, миопия, глаукома, «синдром сухого глаза», дальнозоркость, дисплейный синдром.

## Помощь

Существует несколько способов помочь ребенку избавиться от компьютерной зависимости. Но следует учитывать степень пристрастия. В некоторых случаях родители могут помочь своему чаду самостоятельно, а в некоторых нужна помощь специалистов.

Разговор — первый шаг для избавления от компьютерной зависимости у малыша

### *Воспитательная беседа*

Отличный способ на самой начальной стадии зависимости. Он важен, чтобы понять причины пристрастия. Почему ребенку по ту сторону монитора лучше, чем с вами? **Самая распространенная ошибка – начать читать лекции о вреде компьютера, скандалить и взывать к совести ребенка.** Это все будет лишь раздражать его. Попробуйте стать «соратником».

Проведите вечер вместе с отпрыском в его любимой игре. Поиграйте с ним, пообщайтесь. **Пусть он расскажет вам обо всех персонажах и их возможностях.** По ходу виртуальных приключений аккуратно выпытывайте у ребенка, почему ему нравится быть этим героем, а не другим? Зачем ему столько оружия? С кем он борется? Контакт будет налажен, возможно, не с первого раза. Но когда вы для себя поймете, что привлекает сына или дочь в игре, то сможете спланировать его досуг несколько иначе, включив в него то самое, недостающее.

Скандалы и ругань — ваши главные враги в борьбе с зависимостью.

### *Психоанализ*

Сегодня это самый распространенный способ борьбы с компьютерной зависимостью и у детей, и у взрослых. **Опытный психоаналитик поможет вскрыть**

**истинные глубинные причины ухода в иной, виртуальный мир.** Порой уже после одного сеанса специалист безошибочно определит, какие семейные проблемы, личные комплексы, моральные травмы толкают ребенка в иное пространство и измерение. Родителям желательно участвовать в терапии.

Если взяться всей семьей с искренним желанием что-то изменить в своей жизни, то результат будет положительным. **Главное условие— родители должны быть готовы внести перемены в свой собственный образ жизни, в свои привычки и характер.** Услуги психоаналитика не слишком дешево обходятся. Но этот метод эффективен, когда зависимость давно перешагнула начальную стадию.

### *Гипноз*

Лечить компьютерную зависимость при помощи гипноза психотерапевты начали около десяти лет назад. Опыт наработан достаточный. Гипнолог вводит ребенка в транс (с согласия родителей) и аккуратно дает ему психо-установки на безразличие к компьютерным играм и общению в Интернете. Примерно так кодируют алкоголиков.

Однако **не стоит думать, что гипноз – это панацея.** Во-первых, не все люди поддаются гипнозу, а во-вторых, симптомы зависимости могут исчезнуть, но вот их скрытые причины останутся. **И тогда ребенок, из жизни которого ушли компьютерные игры, начнет заполнять пустоты чем-то другим.** Не факт, что чем-то хорошим и полезным. На смену компьютерной зависимости могут прийти другие патологические состояния – от воровства до наркотиков. Гипноз оказывается эффективен не во всех случаях

### *Медикаменты*

Нередко для избавления от компьютерной зависимости (особенно на «запущенных» стадиях) используют медикаментозное лечение. **Препараты, которые отпускаются строго по рецепту, назначает врач.** Обычно, это происходит в случае выявления у ребенка расстройств личности, депрессии, тревожного состояния. Специалист назначает антидепрессанты, седативные препараты.

**Надо сразу сказать, что одними таблетками и уколами от компьютерной зависимости избавиться нельзя, поскольку они лечат опять же последствия, а не причину.** Как ни крути, а без психологической помощи и реабилитации здесь не обойтись. Да и употребление психотропных препаратов никогда еще не приносило большой пользы детскому организму.

### **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

- **Если вы обнаружили у ребенка компьютерную зависимость, не впадайте в панику.** Вы можете испугать его своей реакцией и еще глубже загнать в отрешенное состояние. Проанализируйте ситуацию и составьте план выхода из нее.
- **Не кричите, не обвиняйте своего ребенка.** Он не виноват. В конце концов, не мы ли сами, дали ему однажды в руки гаджет, чтобы занять его на некоторое время? Возьмите ответственность на себя, и запаситесь терпением. Компьютерная зависимость быстро не отступает.
- **Найти удачное время для беседы с вашим сыном или дочерью.** Ищите причину его добровольного ухода в виртуальность.
- **Предложите ребенку интересные способы провести досуг.** Помните, они должны быть созвучны с причиной зависимости. Если робкий ребенок увлекся играми, чтобы почувствовать себя всесильным, отдайте его в секцию бокса, карате, организуйте

прыжок с парашютом. Если подростку не хватает острых впечатлений в повседневности, предложите вместе в выходной пойти и поиграть в пейнтбол или принять участие в интерактивном квесте в реальности. Сейчас они распространены. Там ребенок сможет почувствовать себя все тем же героем, но уже по-настоящему. Если у сына или дочери проблемы с общением, запишите ребенка в театральную студию, на танцевальные курсы, куда угодно, где действует принцип «мы — команда».

- Дарите своему ребенку яркие впечатления и незабываемые моменты!
- **Ставьте перед зависимым ребенком цели.** И постепенно приучайте его ставить цели самостоятельно и идти к ним.
- **Не стоит запрещать ему садиться за компьютер или отбирать у него гаджет, пытаясь силой отучить от планшета.** Это вызовет агрессию и обиду. А эти чувства не способствуют установлению контакта.
- **Обозначьте ребенку круг его обязанностей.** Уроки, уборка, выгул собаки, вынос мусора. Не бойтесь перегрузить его. От дел по хозяйству еще никто не умирал. Поощряйте за сделанное, но только не дополнительным временем за компьютером. Систему поощрений установите сами. Что это может быть? Небольшие деньги, которые ребенок сможет копить на кроссовки своей мечты или что-то другое, что ему хочется.
- **Компьютерная зависимость стремительно молодеет.** Если 10 лет назад ею страдали 14-16-летние подростки, то сейчас можно встретить мам, которые жалуются, что не могут выгнать из-за монитора своего 4-5 летнего малыша. Если ребенку еще нет 10 лет, постарайтесь строго дозировать время, проведенное в игре. Желательно, не более получаса в день. А лучше всего найти альтернативное занятие, компьютер не лучшая игрушка для маленьких детей.
- **Будьте готовы меняться сами.** Вместе с ребенком вы будете прыгать с парашютом, осваивать роликовые коньки, ходить на рыбалку или на танцы. Помните, что в одиночку ему с зависимостью не справиться.
- **Не расслабляйтесь.** Как при лечении алкоголизма или наркомании, у пациента могут случаться рецидивы, срывы. Вот-вот, казалось бы, удалось ребенка отвлечь от «танчиков» и «войнушки», но вы поссорились, и он снова отдаляется, пытаясь скрыться в игре.

### Врага нужно знать в лицо

Родителям, чьи дети чрезмерно увлечены Интернетом и играми, нужно обязательно знать, какие игры вызывают самую сильную зависимость и калечат психику.

В этом списке, по мнению специалистов, **The Sims, хоррор Five Nights at Freddy's, Second Life, Prototype, Left 4 Dead 2, Fallout 3, Splatterhouse** и **World of Warcraft**. В последнее время дети и подростки с головой уходят в «**World of Tanks**».

«Танки» не столь кровавы, как «Splatterhouse», где оторванные конечности, содранная с врагов кожа — это норма, а не изуверство, но есть в них свои нюансы. **Игра в «Танки» требует денежных вложений — ведь технику нужно улучшать («прокачивать»).** Где ребенок возьмет деньги? Правильно, у родителей. А если не дадут, то может украсть и у посторонних, поскольку желание иметь самый крутой танк в этот момент сильнее здравого смысла. Я видела взрослых мужчин, которые большую часть своих доходов «вкладывают» в танки, не задумываясь о том, что у них семьи, дети, обязательства. Что же говорить о подростках? **Не пожалейте времени, поинтересуйтесь, во что играет ваш ребенок, попробуйте сыграть сами, максимально узнайте врага в лицо.**