



Профилактика компьютерно-игровой зависимости у детей и подростков

Что такое компьютерная зависимость?

Компьютерная зависимость – это навязчивый, намеренный уход в виртуальную реальность с потерей прежнего интереса к другим занятиям и обязанностям.



Как возникает зависимость?

Ниже представлены два принципа, которые активно используют разработчики игр: принцип дофаминовой зависимости и принцип лучшего запоминания незавершенных действий (эффект «Зейгарник»).

Выработка дофамина

Дофамин (гормон удовольствия) вырабатывается в человеческом организме естественным образом и **служит важной частью «системы вознаграждения» мозга**, поскольку вызывает чувство удовольствия.

Именно благодаря дофамину для незрелого мозга ребенка нет ничего слаще, чем компьютерная игра.

Это происходит потому, что в видеоиграх есть система вознаграждения — получение нового уровня, бейджей или трофеев, что очень радует детей.

Таким образом, дофамин, заставляя нас чувствовать себя хорошо, может спровоцировать зависимость.

Чем больше мы играем, тем лучше мы себя чувствуем.

«Эффект Зейгарник»

Благодаря исследованиям Блюмы Зейгарник и Курта Левина в середине XX века было доказано, что **незавершенные действия запоминаются лучше, чем завершенные.**

В их экспериментах творческую деятельность детей прерывали и предлагали им другое занятие. В случае нереализованности остатка потенциала дети при первой возможности стремились завершить неоконченное дело.

Можно легко провести параллели с прохождением бесчисленных уровней — во всех видеоиграх происходит манипуляция с принципом незавершенности.

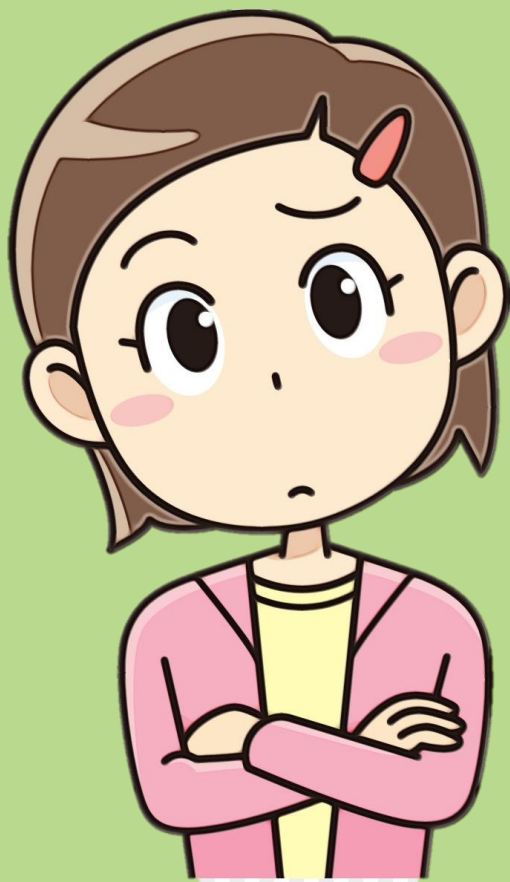


Видеоигры – это сплошные минусы?

Не обязательно. Видеоигры имеют как плюсы, так и минусы.

Плюсы	Минусы
+ Развивают творческое мышление	- Деформируют самосознание и эмоциональную сферу
+ Развивают умение овладевать новыми логическими операциями	- Вытесняют реальные межличностные отношения
+ Тренируют скорость реакции	- Способствуют переутомлению
+ Удовольствие, новые эмоции	- Снижают мотивацию к другим способам получения информации о внешнем мире
	- Негативно влияют на физическое здоровье и самочувствие ребенка

Как не допустить компьютерно-игровой зависимости у школьников?



1. Не запрещайте играть в видеоигры

Помните «Запретный плод сладок!».



Например, можно ввести правила в семье или традиции.

Вы можете ввести в своей семье правило на пользование компьютером или телефоном в вечернее время, например, выделить для этого полчаса. Но тогда **ВСЕ** в семье **уделяют полчаса на пользование компьютером или телефоном**. Исключение могут составить рабочие моменты, звонки. И это должно быть обговорено.

Главное, НЕ позволяйте играть в компьютер за 1,5 – 2 часа до сна и особенно ночью.

Или вы можете ввести в своей семье следующее правило: **во время приема пищи – никаких ТВ и телефонов за столом.**





2. Общайтесь с ребенком

Вы можете **попросить совета, поделиться с ребенком своими проблемами**, пусть он почувствует себе с вами на равных, прочувствует, что вам нужна его поддержка, вы в ней нуждаетесь.

Неплохо будет, если вы будете **проводить регулярные семейные советы**, во время которых будут разбираться семейные проблемы и конфликты.

Можно так же сделать семейную традицию и **каждый вечер собираться за столом всей семьей** и рассказывать друг другу как прошел день, что было хорошего, что плохого, удачи, неудачи.



3. Найдите вместе с ребенком увлечение вне компьютера или телефона

Старайтесь развивать у ребенка разные интересы: театр, космос, динозавры, что угодно. **Главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес.**



У каждого ребенка есть мечта! «Мам, я хочу быть художником!». Проще всего купить сыну фломастеры дело с концом. А ведь можно дать ребенку реальный шанс – попробовать свои силы в этом деле. **Нанять преподавателя, устроить в художественную школу, вложиться в краски, кисти и мольберты, добиться регулярности занятий.** Да, вы потратите немало времени, но ребенок будет сидеть над холстом вместе компьютера, а уж о пользе сего мероприятия и говорить не приходится. Если через год ребенок устанет от этих художеств – ищите новую мечту, и снова в бой!

4. Уважайте личные границы ребенка

Частый случай нарушения границ – просьба сделать немедленно. И в этом случае ребенок, либо защищается, пытаясь сохранить самоуважение ценой грубости, либо подчиняется, глотая обиду. **Предупредите ребенка заранее, что через 15 минут придется выключить игру.**



«Я вижу, что ты увлечен(а) игрой, но через 15 минут мне потребуется твоя помощь в приготовлении ужина»

5. Компьютер – во благо!

Следите за тем, в какие игры играет ребенок. **Держите в домашнем компьютере «добрые» игры или игры, развивающие логическое мышление.** Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки».



Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе и другим интересам ребенка. Лучше использовать принцип «Любишь кататься – люби и саночки возить»: загружайте его работой на компьютере: **найти что-нибудь в Интернете** или **набрать для вас нужный текст** («Помоги, пожалуйста, я не успеваю сама»). А уже после этого он может поиграть.

6. Составьте список обязанностей

У каждого ребенка **должны быть свои обязанности и своя ответственность**. Тогда на видеоигры будет оставаться меньше времени. Можно составить таблицу ответственности вместе с ребенком. Но **такая таблица должна быть не только у него, но и у вас**. Расскажите, что вы каждый день выполняете обязанности по отношению к нему.

При отказе – дайте ребенку понять, что сокращаете Ваши обязанности до того количества, которое выполняет он по отношению к вам.

Назовите, чего он лишится (в нашем случае, сокращение времени компьютерных игр, либо лишение на какое-то время).

Примеры обязанностей родителей:

- Покупать вещи ребенку;
- Покупать обувь ребенку;
- Давать деньги на карманные расходы;
- Оплачивать секции;
- Обеспечить досуг ребенка;
- Посещать родительские собрания;
- Готовить еду для ребенка;
- Стирать вещи ребенка и многие другие.

Примеры обязанностей детей:

- Содержать вещи в порядке;
- Содержать обувь в порядке;
- Карманные деньги применять по назначению;
- Стабильно посещать секции;
- Соблюдать режим пользования компьютером, установленный родителями;
- Ежедневно и добросовестно посещать школьные уроки;
- Мыть за собой посуду;
- Ухаживать за школьными вещами, содержать в чистоте и в строго отведенном месте.

Самый верный способ отвлечь ребенка от видеоигр, не оставить ему на это времени или оставить минут 30-40.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**