Компьютерная игровая зависимость у детей и подростков – когда бить тревогу?

В семье растет геймер?

Компьютер прочно вошел в жизнь современного человека и стал непременным элементом интерьера квартир, атрибутом повседневной жизни. Дети с раннего детства начинают осваивать сложную технику и делают это успешнее и быстрее многих взрослых. Этот парадокс не может не удивлять, провоцируя взрослых покупать малышу новейшие планшеты и ноутбуки. Предлагаем вам разобраться: нужен ли ребенку компьютер, чтобы стать успешным и умным; как складываются «взаимоотношения» ребенка с компьютером; в чем вред и польза компьютерных игр?

Все большее число современных детей и подростков знакомятся с компьютером еще в дошкольном возрасте. По данным социологических исследований 88% четырехлетних детей выходят в сеть вместе с родителями и имеют опыт компьютерных игр еще до школы.

Нельзя однозначно сказать, что компьютерные игры приносят только вред. Например, игры-головоломки развивают логическое мышление, формируют произвольность восприятия, учат искать нестандартные решения задач. Приводятся исследования, в которых доказано, что сетевые компьютерные игры способствуют более легкому овладению иностранным языком, снимается языковой барьер, появляется мотивация к изучению языка, помогают наладить языковую коммуникацию с партнерами по игре.

Несмотря на большой интерес педагогов и психологов к влиянию компьютерных игр на развитие, обучение детей, следует отметить, что этот вопрос до конца не изучен. Так, например, в исследованиях М.М. Безруких приводится интересный факт, оказывается, трёхлетние дети, легко складывающие на компьютере разрезанные картинки, не переносят эти действия в реальный мир, и не могут сложить точно такую же, но уже реальную картинку. Таким образом, не происходит процесса переноса и интериоризации действия — основы развития и обучения ребенка. Поэтому есть ряд вопросов, требующих ответов: С какого возраста можно использовать для обучения компьютерные развивающие игры? Каковы их возможности и ограничения в обучении детей и подростков? Какие условия необходимо соблюдать, чтобы увлечение не переросло в диагноз?

Ни для кого не секрет, что привычка воспринимать компьютер как средство игр и развлечений в более старшем возрасте приводит к формированию компьютерной игровой зависимости, по данным СМИ игровая компьютерная зависимость формируется примерно у 10-14% подростков (и у 12-25% взрослых людей). ВОЗ официально признала компьютерную игровую зависимость болезнью и с 2022 года она будет включена в медицинский справочник.

В психологии любую зависимость от сильного раздражителя (аддикцию) рассматривают как навязчивую потребность в определенной деятельности, в данном случае игровой компьютерной зависимости. Можно выделить разные виды зависимостей, связанных с компьютером, например, онлайн-общение, чрезмерное увлечение компьютерным программированием, серфинг (просматривание различных сайтов) и другие интернет-зависимости.

Чаще всего зависимость от компьютерных игр формируется у мальчиков, нежели у девочек. Девочек больше увлекает онлайн-общение. Это связано с гендерными особенностями развития. Мальчики в младшем школьном возрасте менее успешны в учебной деятельности, им сложнее выразить собственные чувства, словесная эмоциональность также далеко не всегда экспрессивна, поэтому эмоциональной поддержки и поощрения со стороны значимых взрослых им может не хватать. Чувство неуверенности, повышенная тревожность негативно влияет на самооценку младшего школьника, падает потребность в общении, появляется замкнутость. Хорошо, когда поиски личной успешности происходят в различных видах деятельности: это может быть спортивная секция, художественная студия, технический кружок, социальная активность в школе, в противном случае, потребность в личной успешности начинает удовлетворятся в компьютерных играх.

В отличии от мальчиков, девочки более эмоциональны, прилежны и послушны, они, как правило, более успешны в учебной деятельности в начальной школе. Увлечения девочек и их интересы шире, к моменту обучения в школе произвольность у девочек выше, нежели у мальчиков. Конечно, с возрастом, мальчики догоняют и обгоняют девочек в интеллектуальном развитии, они становятся успешнее в основной и старшей школе, поэтому период обучения в начальной школе требует от педагогов и родителей учета гендерных и возрастных особенностей развития, сохранения позитивных отношений и веры в возможности детей.

В группу риска компьютерной игровой зависимости входят дети и подростки с нарушением развития произвольности, дети из неблагополучных семей. Существенную роль в развитии аддикции играют дисгармоничные детско-взрослые отношения в семейном воспитании: авторитарный стиль. материнская доминантность, эмоциональный дефицит, педагогическая запущенность, отсутствие нравственных аспектов в воспитании, разобщенная семья, родители-геймеры и другие аспекты, приводящие к нарушению связи между детьми и родителями.

Рассмотрим степени зависимости и роль взрослых в профилактике зависимого поведения у детей и подростков.

1 СТЕПЕНЬ — увлечение на стадии освоения, когда о зависимости говорить еще нет оснований. Компьютер, телефон, планшет привлекают ребенка своей неизведанностью, необычностью, воспринимаются как интересные предметы. Как правило, одного месяца достаточно, чтобы увлечение новым пошло на спад. Очень значимы установки, которые взрослые явно или косвенно транслируют детям в отношении компьютера – либо как средства развлечения, удовольствий, либо как средства обучения, развития, поэтому приобретая компьютер родители должны четко понимать, для чего он необходим их ребенку.

ВАЖНО. Обратить внимание, сколько времени проводит ребенок у компьютера, происходит ли уменьшение временного интервала, которое он посвящает компьютеру, происходят ли временные паузы, вызванные чем-то более интересным. Если вы наблюдаете увеличение времени, ребенок не делает пауз и перерывов, нет других увлечений, то ситуация может перерасти во вторую стадию.

НЕОБХОДИМО. Взрослому нужно изменить свое поведение: больше времени проводить вместе с ребенком, выработать совместные ритуалы и традиции, например, воскресные прогулки, пятничные чаепития. Отличной альтернативой увлечению компьютерными играми является совместные хобби и семейные увлечения. Взрослым необходимо самим контролировать собственное времяпровождение у компьютера, пример – действенное средство в профилактике зависимого поведения.

2 СТЕПЕНЬ — рассматривается как состояние возможной зависимости. Данному состоянию свойственны сильная погруженность в компьютерную игру, повышенный эмоциональный тонус во время игры, возбуждение, агрессия, тревожность. На этой стадии отмечается незначительное снижение мотивации к учебной деятельности, появляются проблемы в знаниях (ребенок, подросток сокращает время на приготовления уроков в пользу компьютерных игр). На этой стадии дети негативно реагируют на любые попытки взрослого помешать игре.

ВАЖНО. На этой стадии не предпринимайте резких шагов, жестких запретов в отношении ребенка. Нельзя наказывать или поощрять ребенка (подростка) временем, проводимым у компьютера. На этой стадии нужно попробовать установить контакт с ребенком, полезна смена обстановки.

НЕОБХОДИМО. Рекомендуется обратиться к психологу с целью выявления зависимости от компьютерных игр, поиска выхода из сложившейся ситуации.

3 СТЕПЕНЬ — выраженная зависимость. Эмоциональное напряжение нарастает, отмечается неустойчивость эмоций, рассеянность, невнимательность вне игровой деятельности. Появляется изменение внешнего вида – небрежность в одежде, безразличие к собственной внешности. Наблюдается снижение успеваемости, пропуски уроков, угасание интереса к общению не только со взрослыми, но и со сверстниками, полная замена друзей компьютером. На этой стадии появляются заболевания, чаще ЖКТ вследствие периодического нарушение аппетита, снижении потребности в еде и питье.

ВАЖНО. Старайтесь налаживать (поддерживать) любой позитивный контакт с ребенком.

НЕОБХОДИМО. Признайте проблему и поймите, что сама собой она не пройдет. Нужно обратиться к специалисту — подростковому психиатру, клиническому психологу за помощью.

4 СТЕПЕНЬ — клиническая зависимость. Наблюдаются существенные отклонения от нормы в поведении — неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность), отсутствует эмоциональный и поведенческий самоконтроль, появляются зрительные и слуховые расстройства, нарушается сон. Подросток не способен жить обычной жизнью, происходят необратимые изменения в головном мозге. Иногда подростки чувствуют сильнейшую усталость от игры, головные боли, тошноту, но бросить игру все равно не могут. Игровые действия продолжаются и во время сна, поэтому сон не приносит чувства отдыха, восстановления.

ВАЖНО. Взрослому нужно понять, что чем быстрее будет оказана профессиональная медицинская помощь, тем больше шансы на стабилизацию состояния.

НЕОБХОДИМО. Взрослый должен не медлить и обратиться к специалисту – подростковому психиатру, клиническому психологу за помощью.

Хочется обратить внимание, на то, что родители при обращении к психологу не всегда формулирую запрос на компьютерную зависимость, чаще всего жалобы касаются снижения успеваемости, изменения поведения, необщительности, грубости. Вторая и третья степени проходят порой совершенно незаметно для родителей и чаще всего они не видят проблем в таком поведении собственных детей.

Предлагаем вам небольшой тест для того, чтобы понять, зависим ли ребенок (подросток) от компьютерных игр «Реакции на просьбу о помощи». К ребенку, увлеченному игрой, обращается взрослый с элементарной просьбой, например: «Сынок, помоги достать из верхней полки книгу (журнал, пачку бумаги и т.п.)». Если ребенок легко откликается на просьбы, такое поведение демонстрирует свободу от компьютерной зависимости на момент тестирования. Если ребенок не слышит обращенную к нему речь, через некоторое время (возможно даже на следующий день) нужно снова обратиться с просьбой, аргументируя и поясняя её. Например, «Сынок, помоги, пожалуйста, достать с верхней полки книгу, мне одной не справиться, я не достаю, нужна твоя помощь, прерви свое занятие». Если ребенок отрывается от игры и реагирует на просьбу негативно: огрызается, демонстрирует недовольство, раздражение, либо вообще не слышит, то, что говорит взрослый и не отрывается от игры, родителям необходимо внимательно понаблюдать за ребенком, сколько времени он проводит за компьютером, не заменили ли компьютерные игры реальную жизнь? Не пора ли обратиться за помощью к специалисту?