**Компьютерные игры в жизни подростка**

В последние десятилетия XX века компьютерная техника наиболее плотно внедряется в жизнь человека. Изобретение компьютера послужило переломным моментом в развитии многих отраслей промышленности. С совершенствованием компьютерной техники появились и компьютерные игры. Компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет программистам разрабатывать очень реалистичные игры с хорошим графическим и звуковым оформлением. С каждым скачком в области компьютерных технологий растет количество людей, которых в народе называют «компьютерными фанатами», или «геймерами» (от англ. Game — игра).

Наиболее склонны к появлению зависимости от компьютерных игр подростки. Подростковый возраст в силу своих психологических характеристик является наиболее сензитивным периодом для восприятия любых влияний.

**Исследования о причинах увлеченности** подростков компьютерными играми не дают однозначного ответа. Согласно М. Закерман, зависимость подростка от компьютерных игр является результатом гормональной перестройки организма, отражающейся в потребности острых эмоциональных ощущений. По мнению Ю.В. Фомичевой, А.Г. Шмелева, И.В. Бурмистрова, причина такого увлечения — повышенные требования взрослых, зависимость от сверстников, информационная перегрузка и пр.

Существуют ролевые и неролевые компьютерные игры. Ролевые компьютерные игры в наибольшей мере позволяют человеку «войти» в виртуальность, отрешиться (минимум на время игры) от реальности и попасть в виртуальный мир. Вследствие этого ролевые компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность человека.

**Особенности формирования психологической зависимости**

Формирование игровой зависимости происходит не сразу. Ребенок постепенно втягивается в игру, проходя несколько стадий.

Первая стадия, **стадия легкой увлеченности,** наблюдается у ребенка, который несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру. Он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Кто-то всю жизнь мечтал пострелять из ручного пулемета, кто-то — посидеть за рулем «феррари» или за штурвалом боевого истребителя. Компьютер позволяет человеку с довольно большой степенью приближенности к реальности осуществить эти мечты. Ребенок получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции. Вследствие этого он начинает играть, очутившись за компьютером, уже целенаправленно именно в эту игру.

Но устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра пока не представляет для ребенка значимую в его жизни ценность.

На **стадии увлеченности** ребенок начинает стремиться к компьютеру. Если доступ к игре у него ограничен по каким-то причинам, то он предпринимает активные действия, направленные на устранение этих ограничений.

На **стадии зависимости** происходит изменение самооценки и самосознания ребенка. Он часто поддерживает контакт с такими же фанатами, как и он, получает у них поддержку, общаясь посредством сети Интернет.

**Стадия привязанности.** На этой стадии происходит снижение игровой активности. Ребенок начинает постепенно возвращаться в психологическом плане в нормальное состояние. Но полностью отказаться от игры все же не может. Эта стадия самая длительная, и случаев полного излечения от игровой зависимости крайне мало. Если человек остановился в формировании игровой зависимости на одной из предыдущих стадий, то зависимость угасает довольно быстро.

Формирование зависимости не произойдет только в том случае, если у человека нет никаких проблем, он всем доволен и счастлив. Но таких людей крайне мало, поэтому большинство людей имеют потенциальную предрасположенность стать зависимым от компьютерных игр.

**Признаки зависимости**

Определить, попал ли ребенок под игровую зависимость можно по следующим признакам:

* на все просьбы отвлечься от игры реагирует острым эмоциональным протестом;
* если от игры отвлечься необходимо, он начинает злиться и раздражаться;
* не может точно определить, когда закончит играть;
* ребенок постоянно требует у родителей денег на покупку новых игр и совершенствование компьютера;
* увлекаясь игрой, может забыть сделать уроки или выполнить домашние обязанности;
* режим дня сбивается: вовремя не ест, поздно ложится спать, не заботит собственное здоровье, забывает об элементарных правилах личной гигиены;
* чтобы подольше насладиться игрой, начинает бороться со сном, злоупотребляя кофе или энергетические напитки;
* начинает есть прямо за компьютером, не отрываясь от игры;
* во время игры можно наблюдать эмоциональный подъем, улучшение настроения;
* общаясь со сверстниками, ребенок постоянно поднимает тему компьютерных игр, другие темы для разговора его не интересуют;
* когда нет возможности играть, постоянно придумывает варианты прохождения следующего уровня, предвкушает победу, возможность снова вернуться к монитору.

Игровая зависимость влечет за собой ухудшение здоровья: проблемы в работе желудочно-кишечного тракта, боли в области позвоночника и лопаток, головные боли, ухудшение зрения, нервное истощение и бессонница.

**Рекомендации для родителей**

**1.** *Правильное воспитание*. Воспитание уверенности в себе, передача навыков построения гармоничных межличностных отношений, выработка силы воли, обучение решению конфликтов. Помощь в осознании и изучении своих сильных и слабых сторон, обучение методикам эффективной борьбы со стрессом, помощь в обдумывании и обсуждении негативных чувств (страха, гнева, вины, обиды и др.), воспитание стремления сделать свою жизнь более осмысленной. Неправильное семейное воспитание — гиперопека, чрезмерная требовательность, сочетаемая с жестокостью, провоцируют появление зависимостей.

**2.** *Положительный личный пример*. Если кто-то из родителей подвержен вредным привычкам и не в силах от них избавиться, будет сложно добиться этого от ребенка. Родители должны не только вести здоровый образ жизни, но и показывать ребенку, что есть много более интересных и увлекательных занятий, чем компьютерные игры. Родителям необходимо позаботиться о свободном времени ребенка, организовывать семейные увлечения.

**3.** *Поощрение увлечений ребенка*: хобби, спорта и др. Однако любое времяпрепровождение будет интереснее, если оно разделено с близкими. Родители должны полюбить хобби своего ребенка и создавать для него все условия: обеспечивать необходимыми материалами, финансами, одеждой, обсуждать достижения, помогать в решении проблем.

**4.** *Семейные ритуалы.* Старайтесь сделать так, чтобы прием пищи стал семейным событием. Во время беседы за чаем у детей развиваются навыки коммуникации. Они учатся слушать, выражать заинтересованность в собеседнике. Кроме того, это вообще объединяет, укрепляет чувство принадлежности к семье.

**5.** Важно приучать ребенка мастерить, рисовать, лепить — вообще что-нибудь делать руками.

**6.** Познакомьте ребенка с детьми, имеющими широкий круг интересов.

**7.** Поместить компьютер для свободного доступа к нему в уголке гостиной или в другой общей зоне, где постоянно циркулируют взрослые. Нужно любой ценой избегать его установления в детской.

**8.** Необходимо следить, чтобы компьютер не был постоянно включен, чтобы дети не привыкали к его постоянной работе. В противном случае возникают трудности в сосредоточении, общении.

**9.** В комнате, где стоит компьютер, должно быть много живых растений и свежего воздуха, рекомендуется поставить аквариум.

**10.** Время сеанса игры: полчаса в день в начальных классах и максимум час в средних. В подростковом возрасте можно дойти до двух часов в день. Можно представить целую систему мотиваций, адаптированных соответственно возрасту: «Если ты способен остановиться, значит, ты сильнее Супер-Марио…»; «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться, — попытайся сломать их планы!».

**11.** Правила должны быть гибкими: ежедневное и еженедельное время, отведенное играм, не должно быть одинаковым в учебный период и на каникулах, когда ребенок один и когда к нему приходят друзья. На правилах стоит настаивать серьезнее, если ребенок увлекается играми на быстроту реакции: поскольку их ритм довольно высок, они порождают стресс и напряжение. Зато стратегии и игры, связанные с размышлением, могут длиться дольше. Иногда возникает вопрос: зачем ограничивать время для тех игр, которые не представляют никакой опасности? Ответ: для того чтобы дать детям возможность заняться чем-то еще.

**12.** В течение дня у ребенка есть время для любых действий: принимать пищу, спать, читать, сидеть за компьютером. Использование ПК должно быть запрещено: утром перед школой (так как будет трудно заставить ребенка делать что-то другое в течение дня) и вечером — перед выполнением домашних заданий и перед сном (игры очень возбуждают и стимулируют мозг ребенка, вследствие чего может возникнуть бессонница или сон будет беспокойным).

**13.** Компьютерные игры бывают разные, в том числе и приемлемые. Именно на них и стоит делать упор, переключая внимание ребенка с вредного на полезное или хотя бы на нейтральное. Например, обучающие и развивающие игры: шахматы, квесты и др. Такие игры, как правило, не содержат сцен насилия и при грамотном подходе пробуждают интерес к истории, дают возможность почувствовать себя участником событий далекого прошлого, развивают усидчивость, внимание, пространственное мышление, логику, память, эрудицию.

**14.** При покупке компьютерных игр вы должны исходить из следующего: что они дают вашему ребенку, в какой мир предлагают погрузиться?

**15.** Запретить наиболее жестокие игры. Их легко распознать благодаря пиктограммам, почти всегда присутствующим на коробках («для всех», «для детей старше 12 лет», «для детей старше 16 лет»). Производители сами настойчиво советуют соблюдать их рекомендации.

**16.** Необходим диалог между ребенком и родителями, прежде всего, на тему видеоигр. Игра должна быть поводом и возможностью для общения. Если взрослые будут интересоваться тем, что делает их ребенок, если они будут задавать вопросы, ребенок выработает такое отношение к игре, которое не будет соревновательным, но будет способствовать повышению его самооценки. Диалог необходим также и потому, что игры вызывают сильные эмоции, приводящие ребенка к нервному напряжению. Поэтому важно, чтобы он мог разрядить это эмоциональное напряжение, разделив его с собеседником.

**17.** Следует помешать ребенку, который «зацикливается» на игре, которую ему не удается завершить. Если ребенок не смог найти решение в игре после нескольких часов, нужно посоветовать ему заняться чем-то другим или позвонить приятелям, которые подскажут правильное решение. В противном случае ребенок может потерять веру в свои силы.

**18.** Следует сопровождать ребенка, когда он «гуляет» по Сети, так же как при любом его выходе за пределы дома. Другими словами, не ходить на танцы вместо него, но знать, куда он ходит, с кем и в какое время он возвращается. Мы не должны бояться сказать нашим детям, особенно маленьким, что в игре они, вполне возможно, столкнутся со странными пугающими вещами: тем самым мы приглашаем их к разговору и обещаем, что не будем ворчать на них, если они это сделают.

**19.** Не внушайте ребенку отношение к компьютеру как сверхценности. Так, например, не стоит, чтобы возможность поиграть на компьютере стала наградой за успехи. Нужно дать ребенку понять, что в эти игры играют чаще всего от скуки. Мудрые родители стараются, чтобы интерес ребенка к компьютеру с самого начала был не потребительским, а познавательным и практическим. Тогда это может стать основой и для будущей профессии их сына или дочери (программист, системный администратор и др.).

**20.** Если вы почувствовали, что компьютер начал затягивать вашего ребенка, поскорее займитесь выявлением психологических причин, по которым вашему ребенку милее общество «умного ящика». Если вы заметили, что причина, по которой ваш ребенок увлекается компьютерными играми, в нем самом, постарайтесь устранить ее. Если вы не в силах сделать это самостоятельно, обратитесь к специалисту.

*(по материалам «Энциклопедии детских проблем» Ю.А. Захаровой*

*и журнала «Школьный психолог», № 7-2012)*