



ДЕТИ И КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

050 557 4010

• www.vapu.fi

• vapu@faro.fi

Роль компьютерных игр в жизни детей

Игры нужны детям и школьникам, как воздух. В игре формируется не только активный, жизнеутверждающий, эмоциональный настрой, но и умения принимать решения в непредсказуемых, каждый раз меняющихся ситуациях, где взаимодействуют несколько человек. У ребенка развивается способность соблюдать и принимать различные «роли», что обеспечивает гибкость в общении, лучше понимать собеседника, его чувства и переживания, развивается умение следовать общепринятым нормам и правилам. В итоге, поведение становится более уверенным, непосредственным и гибким, что позволяет ребенку избегать ненужных конфликтов и напряжений. Игра с детьми весьма эффективна с 5 до 10 лет.

Среднестатистический подросток проводит за компьютером до шести часов в день, и примерно 70% детей увлекаются играми. Дети и молодые люди еще не умеют контролировать свое поведение и оценивать последствия своих действий. Мозг развивается как минимум до 25 лет, и последней развивается лобная доля, которая активно участвует в долгосрочном планировании и контроле импульсов, та самая зона торможения, недостаточная активность которой является причиной зависимостей. Вскоре настоящая и виртуальная реальность начинает путаться, при помощи компьютерных игр они пытаются уйти от волнующих их жизненных ситуаций или заменить отсутствующее внимание близких.

При развитии зависимости игры отрицательно сказываются на здоровье и учебе, все мысли ребенка направлены на предвкушение игры. Подростки часто отказываются от друзей, забрасывают учебу, становятся агрессивными. В результате ребенок откладывает решение важных для себя проблем на потом, достигая комфортного состояния здесь и сейчас путем аддиктивной реализации. Ребенок с удовольствием окунается в виртуальный мир, который гораздо ярче и красочнее реального.

Почему мой ребенок играет в компьютерные игры?

- Ребенку не хватает внимания.
- Особенности характера и личностные качества. Ваш ребенок меланхолик или холерик – эти два особенных типа людей, которые хуже всех уживаются в новых обстоятельствах.
- Нарушение во внутрисемейных отношениях. Если в семье насилие – норма, а скандалы и побои часть образа жизни, то убежать от проблем можно не только физически. Особенно детям. Им некуда бежать, они вынуждены переживать любой крик или скандал, развод родителей или любую другую психологическую встряску, уходят от реальности в компьютерный мир.
- Социальные факторы. Ваш ребенок страдает от комплексов и низкой самооценки, или не чувствует себя как дома в финской среде. Так куда же деваться таким людям? Именно...В компьютерный мир. Там человек будет чувствовать себя «своим», сильным, храбрым, умелым и вообще самым лучшим на Земле.
- Любопытство.
- Следование правилам взаимоотношений в группе сверстников (быть как все).
- Легкая форма общения (уход от реального общения к виртуальному).
- Снижение чувства ответственности.
- Уход от неприятных эмоций.
- Соппротивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).

Когда стоит обратить внимание на то, в какие игры и в каком количестве играет ваш ребенок?

- Если наблюдаете симптомы скрытой депрессии: навязчивые страхи, движения, тики.
- Если ваш ребёнок школьного возраста не желает делать уроки, получает не по интеллекту низкие оценки, игнорирует замечания, демонстрирует явное непослушание или агрессию.
- Играет более 3-х часов в день.
- Он постоянно думает об одной определённой компьютерной игре или однотипных сетевых играх.
- Он не может больше сосредоточиться ни на чем: ни на уроках, ни на каких-то других интересах и занятиях.
- Ребёнок, который с головой «ушёл» в игру, в «виртуал» становится возбудимым, непослушным, рассеянным, теряет контроль за временем, замыкается в себе.
- Любое отлучение от игры даёт истерические реакции, вспышки агрессии и даже кажущийся ступор, когда ребёнок вне игры - и всё равно в игре в своём воображении и фантазиях.
- Если ребенок рассказывает вам свои сны, и они об играх.

Чтобы у подростков не развивалась компьютерная зависимость:

- Детям до 5 лет разрешать только проверенные родителями развивающие игры; детей старше 5 лет также стараться контролировать в отношении содержания игр, проверять, нет ли устрашающих образов и чрезмерно жестоких сюжетов. Позвольте ребенку играть только в те игры, которые соответствуют его возрасту. Возрастные ограничения игр не указывают на техническую сложность игр, а скорее предупреждают о возможной вредоносности контента. Возрастные ограничения для игр — это не просто рекомендации, они обязательны, то есть их необходимо соблюдать.
- Играйте вместе с ребенком. Поговорите с ним об игре: что весело, что страшно? Если ваш ребенок рассказывает об успехах или проигрышах в игре, прислушайтесь к этому опыту. Заодно вы сможете оценить, подойдет ли игра вашему ребенку. Также легче контролировать и ограничивать игровой процесс, если вы знаете, каковы этапы игры.
- В онлайн-играх ваш ребенок часто взаимодействует с другими, реальными людьми. На вас лежит обязанность следить за тем, с кем играет ребенок. Хорошие манеры и навыки дружбы также применимы в Интернете.
- Если ребёнок до 5-6 лет чрезмерно увлечен только какой-то одной компьютерной игрой или героем (чаще всего это динозавры), то стоит насторожиться и постараться отвлечь ребёнка от этого образа, поскольку такой интерес часто бывает связан со страхами и желанием найти способы защиты от них.
- Если ребёнок начал плохо засыпать, видеть кошмарные сны, разговаривать и ходить во сне, грызть ногти, бояться оставаться один в комнате, надо вместе с психологом убедиться, что эти проблемы не связаны с компьютерными играми. В связи с тем, что к игровой зависимости склонны дети и подростки гиперопекаемые и гиперчувствительные, склонные к страхам, перенесшие серьёзные стрессы и психотравмы, то эти проблемы надо стараться преодолеть с помощью детского психотерапевта.



ПРОФИЛАКТИКА

- Если у ребёнка есть склонность к страхам, он пуглив, чувствителен и импульсивен, ему можно разрешать игры, если после игр не усиливаются страхи и импульсивность.
- Ограничьте время игры, например, периодом в 1 час, между которыми делаются другие дела. Договоритесь, что ребенок через определенное время перестанет играть. Вам следует прекращать игры примерно за час или два до сна. В компьютерные игры желательно разрешать играть по ежедневному расписанию, «разбавляя» их другими интересными и важными занятиями.
- Если вы запрещаете игры, а ребенок привык играть, предложите ему альтернативное занятие. Поощряйте новое хобби или организуйте совместное времяпрепровождение за чтением или настольными играми. Если ребенок от скуки убежал в игровой мир, ему нужно помочь проводить время по-другому.
- Прежде чем начать играть, хвалите ребенка, когда он занимается повседневными делами. Замечайте все хорошие моменты, когда повседневная жизнь проходит гладко.
- Постарайтесь заключить с ребенком компромисс: например, договоритесь, что ребенок сможет играть после того, как сделает домашнее задание. Четко обозначьте договоры и сроки. При необходимости используйте блокировку от детей или таймеры, чтобы ограничить игру согласованным временем. Награждайте и хвалите ребенка, когда он выполняет условия соглашения и время игры по собственной инициативе.
- Не нужно лишать ребенка компьютерных игр вообще, потому что запреты не решают проблемы. Необходимо разумное сочетание: грамотный подбор компьютерных игр, соответствующих возрасту ребенка и обязательное присутствие в его жизни настоящих, реальных, интересных, подвижных игр со сверстниками. Подвижных игр должно быть больше.
- Главное не в том, строги родители или снисходительны, а в том, насколько они доброжелательны и терпимы, способны ли вступать с детьми в открытый диалог.

Лечение игровой зависимости

Можно начать с разбора проблемы и открытого общения в семье. Если старания не дают положительных результатов, то рекомендовано обратиться за помощью к терапевту, который поможет раскрыть глубинные и истинные причины ухода из реального мира. Иногда хватает и одной беседы, чтобы специалист смог безошибочно определить проблемы, выявить комплексы и травмы. Если беседа проводится с ребёнком, то присутствие родителя обязательно. Если за проблему взяться всей семьёй и искренне желать изменений, то результат будет обязательно положительным. Чтобы справиться с компьютерной зависимостью, родителям необходимо внести изменения в свой образ жизни, характер и привычки. Для наилучшего эффекта необходимо получить консультацию психолога, психотерапевта или психиатра.

Нельзя рассматривать зависимость как самостоятельное заболевание, поскольку она является следствием серьезных психических проблем. Важно определить первопричину данного явления и бороться конкретно с ней. Для лечения применяются комплексные меры, как психотерапия так и медикаментозные препараты. Психотерапия должна быть направлена на коррекцию семейных отношений, устранение психологических установок (замкнутость), проблем, лечение страхов, помощь в адаптации к новой стране и культуре.

Симптоматическая лекарственная терапия компьютерной игровой зависимости направлена на лечение депрессии, бессонницы, повышенной тревожности и раздражительности. При этом часто назначают растительные препараты успокоительного действия, но чаще всего специалисты назначают антипсихотики и транквилизаторы. Для стабилизации сна применяют снотворные препараты и антидепрессанты, которые снимают психоэмоциональное перевозбуждение и нормализуют настроение. Лечение игровой зависимости должно быть комплексным.

Нужно помочь ребенку найти интересные занятия и хобби в реальной жизни - чаще проводить беседы с ребенком, заботиться о его занятости, заинтересовать каким-либо видом спорта или творчеством. Необходимо постоянно поощрять ребенка за успехи, хвалить его, поддерживать его самооценку. Профилактика игровой зависимости должна осуществляться на регулярной основе.

“Чем богаче духовный мир подростка, тем меньше вероятность развития любой зависимости”

Когда следует обращаться за помощью?



- Ребенок постоянно пропускает важные повседневные дела из-за игры.
- Ребенок не получает радости и удовлетворения от игры, но кажется тревожным или подавленным.
- Игра становится навязчивым занятием.
- Ребенку исключительно трудно переносить разочарования, связанные с игрой, и это проявляется, например, в буйном поведении, многочасовых истериках или ломании вещей.

- Русскоязычная линия доверия VAPU по будням с 10.00 - 15.00 по номеру : 050 557 4010.
- Также вы можете получить помощь, например, от школьной медсестры, куратора или психолога.
- Если ребенку стало тяжело учиться или ходить на учебу из-за проблем, связанных с играми, обратитесь к семейному консультанту. (Perheneuvola)
- Если фоном чрезмерной игры являются, например, издевательства, одиночество или конфликты в отношениях, следует обратить внимание на эти проблемы. За помощью в в этих вопросах можно обращаться в профилактическую работу MLL по защите детей, телефон: [0800 92277](tel:080092277) (пн и вт с 10:00 до 13:00 и с 17:00 до 20:00, ср и пт с 10:00 до 13:00, по четвергам с 14:00 до 20:00.)
- Если проблема с игрой наблюдается у подростка, можно обратиться в etsivä nuorisotyö (Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki, телефон: [020 7552686](tel:0207552686)) или в sosiaalihuolto.
- Помощь в проблеме компьютерной зависимости для всей семьи можно получить, позвонив в Peluuri по номеру 0800 100 101, по будням с 12–18.

Куда следует обращаться за помощью?



Осмотр врача необходим, если:

- Образовательные методы не помогают восстановить нормальную повседневную деятельность или режим сна.
- Причину игры, мешающую повседневной деятельности, невозможно обнаружить путем наблюдения за ситуацией или разговора с ребенком.
- Возникает подозрение, что ребенок убегает в игровой мир, например, из-за тревоги или депрессии.
- Кажется, что толерантность ребенка к разочарованию явно отстает от возрастного уровня.

Никогда не поздно попросить о помощи Мы здесь, чтобы помочь!

Бесплатные консультации на русском языке
для родителей детей и молодых, имеющих
зависимости.

Телефонная линия доверия

+358 50 557 4010

С понедельника по пятницу 10.00-15.00

Анонимный чат на сайте

www.vapu.fi

По понедельникам и четвергам 09.00-16.00



facebook.com/Vapuhanke/



[@vapufi](https://www.instagram.com/vapu.fi)