

Игровая зависимость современных школьников

Дубинина Алла Петровна



Лекция

Игровая зависимость современных ШКОЛЬНИКОВ

Вопросы лекции:

1. Понятие «игра» в гуманитарных исследованиях.
2. Социальные и педагогические функции игры.
3. Игра в жизнедеятельности ребёнка. Современная классификация игр.
4. Понятие «игровая зависимость». Причины, стадии, симптомы, последствия.
5. Игровая зависимость детей и подростков. Причины, стадии, симптомы.
6. Методы профилактики и борьбы с игровой зависимостью современных школьников.

Понятие «игра» в гуманитарных исследованиях

В современных исследованиях игра рассматривается как один из важнейших видов человеческой деятельности наряду с трудом и учением. Игровая деятельность возникает на социальной основе при наличии определённых биологических предпосылок. Возникновение игры как особого вида деятельности человека связывают с архаическими обществами, когда игра служила своего рода прообразом и предварительным условием последующих трудовых процессов. Игра в древних обществах была «преддеятельностью».

Становление игры связано с историческим развитием человеческой деятельности в широком смысле понимания данного феномена, в этом смысле игру можно трактовать как один из важнейших способов духовно-практического освоения действительности. Поэтому игра и несёт в себе все исторически изменяющиеся способы человеческой деятельности. Игра есть совокупность осмысленных действий, объединённых единством мотива, и является выражением отношения личности к окружающей действительности.

Игра человека – особая деятельность, посредством которой человек преобразует действительность и изменяет мир.
По мнению В. Вундта: «У человека игра – дитя труда».

Теории возникновения игры

1. Теория компенсаторности (теория избытка нервных сил), данная теория возникает в XIX в. в трудах английского философа Г. Спенсера. Согласно данной концепции, игра возникает как явление, замещающее, компенсирующее чрезмерную активность личности, когда нет возможности реализации этой активности в обычной деятельности человека. Игра в данном случае позволяет высвободить избыток энергии.

2. Теория инстинктивности создана швейцарским учёным К. Гроссом. Он полагал, что игра носит характер упражнений, предупреждений инстинктов и является первичной, изначальной по сравнению с другими видами деятельности. Игра, по мнению К. Гросса, «есть школа жизни для детей». Также это вечная школа поведения для взрослых.

3. Теория рекапитуляции и антиципации американского педагога и психолога Г. С. Холла, в данной теории развивается идея рекапитуляции как сокращённого повторения этапов развития человечества в детских играх. Игра помогает преодолевать инстинкты и становиться цивилизованнее. В теории антиципации развивается идея прогнозирования будущих действий в детской игре. Так, игры предвосхищают будущее, но работают на настоящее.

Помимо рассмотренных теорий происхождения игры, в философско-психологической мысли существует также ряд авторских концепций игры и её происхождения.

Авторские концепции игры Й. Хёйзинга

Особая заслуга в концептуальном осмыслении игры, обосновании роли игры как культуuroобразующего фактора истории принадлежит нидерландскому мыслителю Й. Хёйзинге.

Основным лейтмотивом работы Й. Хёйзинга «Homo Ludens» («Человек играющий») является идея возникновения культуры в форме игры в процессе эволюции и творение культуры в игре. По мнению исследователя, игра оказала решающее воздействие на появление форм архаической культуры. Прежде чем преобразовывать окружающий мир, человек это сделал в собственном воображении, в сфере игры. Культ трансформировался в священную игру, поэзия зародилась в игре и до сих пор существует благодаря игровым формам. Музыка и танец пропитаны игровым началом, мудрость и знание находили своё выражение в состязаниях. Право выделилось из обычаев социальной игры, на игровых формах базировались военные действия.

Следовательно, заключает нидерландский философ, культура рождается в игре. Игровое мировосприятие воплощает такие понятия, как благородство, искренность, честь, порядочность, открытость, свобода, бескорыстие, коллективизм, душевная гармония. Но дух рационализма и утилитаризма начинают вытеснять игровое начало в конце XVIII в. И обществом начинает овладевать «рассудочное мировоззрение, жажда пользы и выгоды». Пути возрождения современной культуры Й. Хёйзинга видит в возрождении подлинного вкуса к игре.

Авторские концепции игры

Немецкий философ, представитель феноменологического направления Е. Финк выделяет пять основополагающих феноменов культуры – труд, господство, любовь, смерть, игра. Игра, по мнению философа, является всеобъемлющей, определяет развитие человеческого бытия: «Играть может только человек. Ни Бог, ни животное играть не могут». В игре отражаются глубинные потребности человека над природным царством. Здесь и рождается человеческая культура.

Игровая концепция происхождения человеческой культуры получила осмысление в трудах русского философа, культуролога М. М. Бахтина, испанского философа Х. Ортега-и-Гассета, немецкого романтика Ф. Шиллера.

В исследованиях российских авторов начало исследования феномена игры принадлежит Г. В. Плеханову. Он полагал, что игра старше труда и пришёл к выводу о том, что игра возникла в первобытном обществе вместе с разными видами искусства, но возникла из подражания труду. Игру Г. В. Плеханов определяет как «деятельность, в которой создаются социальные отношения между людьми вне условий непосредственно утилитарной деятельности».

Теорию игры разрабатывает русский психолог Л. С. Выготский, по мнению учёного, игра важна особенно для ребёнка, так как, играя, ребёнок создает игровую ситуацию вместо реальной и действует в ней, выполняет свою роль в игре – затем знания, полученные в игре, успешно переносятся в область жизненной практики. Российский педагог Д. Б. Эльконин выдвигает гипотезу об историческом происхождении ролевой игры, однако отмечает, что «на заре становления человечества детской игры не было вообще, её появление связано с историческим развитием общества и тем реальным местом в системе общественных отношений, которое занимал в ней ребёнок, а движущей силой, способствующей возникновению игровой деятельности, является социальная потребность в общении, взаимодействии со взрослыми».

Понятие «игра». Социальные и педагогические функции игры

Игра – есть особая форма деятельности в условных ситуациях, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закреплённых способах осуществления предметных действий, в предметах науки, культуры. Игра также может определяться как особый исторически возникший вид общественной практики, где воспроизводятся нормы человеческой жизни и деятельности, подчинение которым обеспечивает познание и усвоение предметной и социальной действительности, интеллектуальное, эмоциональное и нравственное развитие личности. **У детей дошкольного возраста игра является ведущим типом деятельности.** В игре как особом виде деятельности складывается и совершенствуется управление поведением, поэтому игра так важна для детей.

Понятие «игра». Социальные и педагогические функции игры

К общесоциальным функциям игры относятся:

- коммуникативная: игра охватывает всех присутствующих (участников, зрителей, организаторов), т. е. устанавливает эмоциональные контакты; деятельностная: выявляет взаимодействие людей друг с другом и окружающим миром; - компенсаторная: восстанавливающая энергию, жизненное равновесие, тонизирующая психологические нагрузки; прогнозирующая: предсказывающая, экспериментирующая; моделирующая: связывающая действительность с нереальным; развивающая: корректирующая проявления личности в игровых моделях жизненных ситуаций; развлекательная - создающая благоприятную атмосферу, превращающая научное мероприятие в увлекательное приключение; - релаксационная - снимающая эмоциональное напряжение, положительно воздействующая на нервную систему.

- Говоря о педагогических функциях игры, можно отметить функцию коррекции, которая подобна терапевтической функции игры как возможности достижения глубинных изменений в личности ребенка, как трансформацию типов поведения и навыков взаимодействия в игре. Воспитательная функция игры организует деятельность ребёнка. Игра также позволяет создать целенаправленное воспитание и обучение – в этом проявляется дидактическая функция игры. Функция реализации задач возраста – дошкольнику и младшему школьнику игра создает возможности для эмоционального отреагирования трудностей. Для подростков игра является пространством построения отношений. Для старших школьников характерно восприятие игры как психологической возможности.

Детские игры. Классификация игр

Детские игры – явление неоднородное и сложное.

Поэтому на сегодня существует достаточно большое количество классификаций игр по различным признакам. Приведём здесь наиболее общие подходы в классификации игр:

1. Самостоятельные игры (игра-экспериментирование, сюжетно-отобразительные, сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные).
2. Игры, возникающие по инициативе взрослого, который внедряет их с образовательной и воспитательной целями (игры обучающие: дидактические, сюжетно-дидактические, подвижные; досуговые игры: игры-забавы, игры-развлечения, интеллектуальные, празднично-карнавальные, театрально-постановочные).
3. Игры, идущие от исторически сложившихся традиций этноса (народные), которые могут возникать по инициативе как взрослого, так и более старших детей: традиционные, или народные (исторически они лежат в основе многих игр, относящихся к обучающим и досуговым).



Классификация игр

1. Физические и психологические игры и тренинги: двигательные (спортивные, подвижные, моторные); экстаические; экспромтные игры и развлечения; лечебные игры (игротерапия).

2. Интеллектуально-творческие игры: предметные забавы; сюжетно-интеллектуальные игры; дидактические игры (учебно-предметные, обучающие, познавательные); строительные; трудовые; технические; конструкторские; электронные; компьютерные; игры-автоматы; игровые методы обучения.

3. Социальные игры: - творческие сюжетно-ролевые (подражательные, режиссерские, игры-драматизации, игры-грёзы).

По функциональному предназначению игры выступают, прежде всего, как:

- средство развития мотивационно-потребностной сферы ребёнка;
- средство познания;
- средство развития умственных способностей;
- средство развития произвольного поведения.

Помимо этого к функциям игры относят и развивающую, и релаксационную, и психологическую, и воспитательную.



Понятие «игровая зависимость»

Игромания, лудомания (от латинского *ludus* – игра), **игровая зависимость** или патологический гэмблинг – психическое расстройство, в основе которого лежит патологическое влечение к азартным и другим играм.

Основным признаком заболевания является постоянное участие в играх. Игровая зависимость на сегодняшний день приобрела масштаб настоящей эпидемии, причем наблюдается это не только среди детей и подростков, но и у взрослых. Среднестатистический подросток проводит за компьютером до шести часов в день. Примерно 70% детей увлекаются играми типа «Game of Ware» – с сюжетами насилия и жестокости. Убийство в них является главным элементом и целью игры. Зависимые начинают путать настоящую реальность с виртуальной.

Подобная мания считается следствием весомых психологических патологий. При помощи компьютерных игр люди пытаются уйти от волнующих их жизненных ситуаций или заменить определенный недостающий элемент: внимание близких, отсутствие любимого человека, социальный статус.

Причины возникновения игровой зависимости

Возможными причинами возникновения игровой зависимости принято считать:

- Разнообразные психические нарушения (психопатия).
- Особенности человеческого характера, закомплексованность, застенчивость, часто приводят к возникновению зависимостей подобного рода.
- Многие люди при помощи игр реализуют свои детские фантазии и страхи.
- Дефицит общения. Подобная проблема весьма актуальна среди детей и подростков, чьи родители постоянно заняты на работе.
- Внутрисемейные конфликты. Часто, чтобы избежать семейных скандалов, люди погружаются в придуманный мир, чем только усугубляют ситуацию.
- Социальные фобии, когда человек боится межличностных отношений и реального общества. Компьютерные игры помогают ему уйти от реальной жизни, почувствовать себя значимым и сильным. Компьютер для него становится собеседником и другом.

Стадии игровой зависимости

Игровая зависимость возникает не одномоментно, в ее развитии есть несколько стадий, каждая из которых характеризуется определенными признаками и изменениями в поведении зависимого. Каждой из стадий характерно приобретение новых патологических пристрастий.

Подготовительная стадия, при которой развивается повышение восприимчивости к играм. Такие качества личности, как низкая самооценка, неспособность контролировать свои эмоции, отсутствие желания принимать критику, агрессия, импульсивность и гиперактивность, повышенный уровень тревожности, депрессия и стресс, склонность погружаться в мир фантазий, способствуют развитию игровой зависимости у взрослых и детей. Причем это касается не только компьютерных игр. При этом у человека возникает непреодолимое желание рисковать и поддерживать свое самолюбие. Постепенно развивается бессознательная тяга к определенному виду игр. Если подобное психологическое состояние не заметить и не скорректировать, то заболевание переходит на следующий уровень.

Стадия выигрыша, при которой в человеческом сознании формируется восприятие игры как способа реализовать себя, а иногда и получить материальную выгоду. Разум начинает затуманиваться, и даже мелкий выигрыш сильно подстегивает интерес. Создается иллюзия, что человек сам творит свою судьбу, имея возможность при этом доказать окружающим свое превосходство. На этой стадии человек не в состоянии понимать последствия своих действий. Недовольство и критика со стороны близких могут восприниматься весьма негативно, как желание поставить под сомнение самореализацию и успешность игрока.

Стадии игровой зависимости

Стадия проигрыша, когда игроманы оказываются в замкнутом цикле определенных событий. Желание играть у них не каждый раз подкрепляется наличием материальной возможности. Они тратят все имеющиеся денежные средства и даже склонны брать деньги в долг. После цепочки проигрышей на некоторое время желание играть у них исчезает и наступает мнимое понимание своих ошибок. Однако при наличии некоторых провоцирующих факторов (например, реклама или появившиеся материальные возможности) человек снова идет на поводу у своего желания и история повторяется. Промежуток между циклами тем меньше, чем более развито заболевание.

Стадия отчаяния. Из-за систематического желания играть человек лишается интереса ко всему остальному. Возникают проблемы в школе или на работе, изменяется круг общения, психологическое состояние не позволяет ему нормально существовать в семье. Близкие устают от постоянных обманов, долгов и негативного отношения и начинают постепенно отстраняться. Игрок часто понимает, что причина всему – зависимость, тем не менее все попытки проконтролировать себя положительного результата не приносят. В подобном состоянии люди могут нарушать закон, продавать имеющуюся недвижимость, ценные вещи, брать кредиты. Единственным решением человек видит возможность играть дальше, чтобы выиграть разом решить свои материальные и социальные проблемы.

Стадия безнадежности, при которой больной осознает свою зависимость и понимает, что вероятности выиграть практически нет, тем не менее он продолжает играть. При этом им правит желание испытать привычные эмоции в процессе игры, что является проявлением психологической зависимости.

Механизм формирования игровой зависимости

Развитие игровой зависимости происходит постепенно и иногда может длиться 3 года. На каждом этапе развиваются определенные психические нарушения. Вначале игрок ничем не отличается от здоровых людей, потом становится чересчур импульсивным, у него развивается склонность к навязчивым идеям.

Это приводит к стойкому расстройству психики. Отсутствие самоконтроля и изменение критичности к себе провоцирует распад личности. Потеря моральных ценностей приводит к состоянию озлобленности, угнетению положительных эмоциональных состояний, игрок становится безразличным к страданиям людей и всевозможным социальным проблемам.

Патофизиологический механизм формирования игровой зависимости от компьютерных игр основан на стимуляции определенных центров удовольствия в мозге. Данное состояние может проявляться в виде ощущения эйфории во время игры. Больные игровой зависимостью (геймеры) не могут планировать время своего нахождения за компьютером. Для стимуляции интеллектуальной деятельности они начинают употреблять большое количество кофеиносодержащих напитков и других психостимуляторов.

Механизм формирования игровой зависимости

Изменяется режим и качество питания – для геймеров основными продуктами становится фаст-фуд. Человек начинает плохо соблюдать правила личной гигиены, ведет малоподвижный образ жизни и плохо спит. Если вдруг сломался компьютер или смартфон или если у игрока закончились деньги на игру, он находится в подавленном настроении, может быть агрессивным с окружающими людьми, начинает искать решение проблемы и, как правило, не задумывается о личной жизни, работе или учебе. По мере прогрессирования игровой зависимости, человек не может отказаться от компьютерных игр, хотя начинает понимать их бесполезность. Он регулярно уходит от реальности и погружается в иллюзорный мир, принимает роль персонажа и живет его жизнью. Игровая зависимость приводит к перегрузке нервной системы, в мозг человека поступают возбуждающие импульсы, и через определенное время у него наблюдается снижение настроения, самочувствия, повышается тревожность, нарушается адаптация в обществе. Часто формируется недовольство собой, теряется смысл жизни, появляются симптомы глубокой депрессии. Такие люди, как правило, замкнуты, неразговорчивы.

Игровая зависимость у подростков и детей школьного возраста

Данная возрастная категория имеет в большинстве случаев зависимость от компьютерных игр, которая носит тяжелый характер. Дети становятся агрессивными и злыми, если их хоть на минуту просят отойти от компьютера. Признаками данной зависимости у детей является то, что они начинают пропускать уроки в школе, врать учителям и родителям. Игры вызывают у подростков жестокость, поскольку основным их сюжетом является убийство, за которое следует поощрение в виде очков и бонусов.

Незрелая детская психика перегружена эффектами игры, а в сознании ребенка виртуальная реальность ничем не отличается от естественной жизни. Зависимость отрицательно сказывается на здоровье и учебе, все мысли ребенка направлены на предвкушение игры. Подростки часто отказываются от друзей, забрасывают учебу, становятся агрессивными. Психологи утверждают, что игромания может привести ребенка к ограниченности умственных способностей и распаду личности.

Причины возникновения детской и подростковой игровой зависимости

Игромания формируется в результате сложного взаимодействия множества факторов. Существует несколько концепций развития игромании. Сторонники теории подкрепления считают, что игромания возникает в результате действия системы положительного (выигрыш) и отрицательного (проигрыш) подкрепления. Разработчики психодинамической теории указывают на особенности личности и склонность к развитию патологических реакций у больных игроманией.

Создатели когнитивной концепции говорят, что игромания обусловлена ошибками мышления, из-за которых человек неверно оценивает вероятность определенного события (выигрыша). Ему кажется, что он может контролировать то, что контролировать невозможно, это позволяет на время избавиться от неуверенности и страха перед жизнью, дарит яркие эмоции и дает возможность забыть о проблемах. На повышенной потребности в контроле акцентируют свое внимание и последователи психодинамической теории. Большинство психиатров сходятся в том, что формирование игромании происходит под влиянием всех перечисленных факторов, при этом возникает картина, напоминающая не только химические зависимости, но и обсессивно-компульсивное расстройство.

Существенную роль в развитии детской и подростковой зависимости играют внешние воздействия. Привычка детей проводить совместный семейный досуг за карточными играми и игрой в лото, просмотр фильмов и сериалов, создающих ореол привлекательности вокруг азартных игр, разговоры с друзьями о тактике, стратегии и победах в компьютерных играх – все это создает предрасположенность к игромании, игроманическую запрограммированность. Ребенок привыкает верить в красоту и легкость существования в «игровом мире». Отрицательные стороны игромании (болезненная зависимость, денежные потери, долги, чувство обреченности из-за неспособности отказаться от участия в играх) остаются за пределами его внимания.

Причины возникновения детской и подростковой игровой зависимости

В числе предрасполагающих факторов возникновения игромании выделяют ошибки воспитания (слишком строгое воспитание, попустительство, двойные стандарты), чрезмерную фиксацию на материальных ценностях, мечты о легком обогащении, зависть по отношению к финансово обеспеченным родственникам, веру в то, что деньги могут решить любые проблемы, отсутствие семьи и полноценных близких отношений, алкоголизм, наркомании, токсикомании и депрессивные расстройства.

Активное участие в азартных играх переводит проблему с психологического уровня на физиологический. Атмосфера игрового пространства и приятные эмоции от выигрыша активируют «центр удовольствия» - участок лимбической системы, отвечающий за формирование желательного поведения. В норме активизация этого участка стимулирует человека к получению естественных, здоровых удовольствий: удовольствия от утоления жажды и голода, радости от общения с друзьями или близости с любимым человеком и пр. При развитии игромании работа «центра удовольствия» нарушается, во время участия в игре в мозге происходит мощный выброс нейротрансмиттеров, возникают реакции, напоминающие реакции при алкоголизме или наркомании.

Правила для взрослых при общении с ребёнком или подростком, страдающим от игровой зависимости

Игровая зависимость – это болезнь, а не «плохое поведение», которое можно исправить нотациями или материальной поддержкой. Ребёнок или подросток с аддиктивным поведением втягивает близких людей в свою искажённую реальность, формируя круг созависимости. Для того чтобы выйти из этого круга, необходимо перестать винить его и себя, научиться защищать свое психологическое состояние и материальные ресурсы. Нужно взять на себя контроль над семейными финансами – это уменьшит постоянную тревогу и страх перед возможной потерей денег. Следует заранее продумать, как можно спокойно и твердо противостоять больному игроманией, если он будет просить, манипулировать, обвинять и угрожать, пытаясь получить деньги для игры.

Взрослым не стоит читать лекции, угрожать или гневаться, общаясь с игроманом. Эмоциональная вовлеченность снижает способности к критическому осмыслению действительности, вы можете сказать или сделать что-то, о чем впоследствии пожалеете. Не нужно отвергать игромана или ожидать от него немедленного исправления – для решения такой серьезной проблемы требуется время.

Не следует скрывать или отрицать игроманию – это поддерживает искаженное мышление пациента по принципу «если люди не замечают проблемы, значит, ее не существует». Необходимо убедить больного обратиться за помощью к специалистам.

Симптомы игровой зависимости у детей и подростков

Игровая зависимость у детей проявляется в постоянном желании играть в компьютерные игры, независимо от времени суток и наличия других обязанностей. Это становится настоящей проблемой, когда ребенок бросает учебу, друзья становятся виртуальными и играют с ним только в сетевые игры. С подростками дело обстоит еще сложнее. Сложно контролировать время, проведенное в Сети. Ребенок может играть с компьютера, мобильного телефона, планшета.

Ключевые симптомы игровой зависимости у детей и подростков:

- ✓ Ребенок тратит все больше и больше времени на игры.
- ✓ Удовлетворение доступно только в онлайн-игре.
- ✓ Подросток готов променять любое развлекательное мероприятие на игру за компьютером.
- ✓ Потребность посещения игры в любое время суток и независимо от местоположения, то есть ребенок может заходить в свой игровой аккаунт и с компьютера, и с телефона, и с планшета утром, во время учебы, перед сном.
- ✓ Игра за компьютером в течение всей ночи в ущерб отдыху и сну.
- ✓ Материальные затраты на «прокачку» своего персонажа в игре.
- ✓ Состояние подростка становится агрессивным, настроение депрессивным, когда нет возможности поиграть. Важно отметить, что, по статистике, самым опасным возрастным периодом становится 12-15 лет. Именно подростковый период. И больше всего игровой зависимости подвержены мальчики, так как им период полового созревания дается сложнее.

Последствия от игровой зависимости

- Опасность игровой зависимости заключается и в последствиях, которые подстерегают ребенка в детском, подростковом и взрослом возрасте:
- Ухудшение самочувствия и здоровья в целом. От постоянного напряжения глаз падает уровень зрения, портится осанка, вес может падать или, наоборот, увеличиваться, появление судорог, нарушения сна, головные боли.
- Потеря интереса к своему внешнему виду.
- Часто возникающее плохое настроение, агрессия в реальном мире.
- По мере взросления подростки, подверженные игровой зависимости, чаще других испытывают тягу к азартным играм (лудомании), ставкам на спорт.

Стадии формирования игровой зависимости у детей и подростков

Возникновение компьютерной и игровой зависимости характеризуется следующими стадиями:

1. Увлечённость на стадии освоения.

Она свойственна ребёнку в первый месяц после приобретения компьютера. Это необычно, забавно и чрезвычайно интересно. В этот период долгое сидение за компьютером не превышает одного месяца, а затем интерес идёт на убыль. Может произойти нормализация режима, при котором возникают паузы, когда ребёнок переключается на что-то более для него интересное. Но если выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую стадию.

2. Состояние возможной зависимости.

Сильная погружённость в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение уровня учебной мотивации, падение успеваемости, повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре. В общении любимой темой становится обсуждение компьютерной игры, происходит сужение круга общения, иногда нарушение сна и прочее.

3. Выраженная зависимость. Ребёнок не контролирует себя, становится эмоционально неустойчивым, в случае необходимости прервать игру начинает сильно нервничать, реагирует эмоционально или никак. В случае насильственного вмешательства в процесс игры, подросток может уйти из дома, много времени проводить в игровых клубах или у друзей. Неряшливость в одежде, безразличие ко всему, что не касается его увлечения, пропуски уроков, снижение успеваемости. Также становятся характерными тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Очень сильно заметно угасание интереса к общению, происходит полная замена друзей компьютером. Если ребёнок не получает квалифицированной помощи на данной стадии, есть опасность перейти в 4-ю стадию - самую опасную, патологическую, когда уже требуется помощь медиков.

Особенности игровой компьютерной зависимости у детей и подростков

В процессе формирования компьютерной и игровой зависимости у детей четко просматривается причинно-следственная связь между недостатками в воспитании и наличием зависимости. Авторитарный стиль в воспитании, эмоциональный дефицит, педагогическая запущенность, отсутствие нравственных аспектов в воспитании, бездуховная атмосфера внутри семьи, разобщенность между родителями, а также так называемые телевизионные семьи – всё это приводит к уязвимости в развитии эмоциональной саморегуляции, низкой способности к быстрому восстановлению сил, неспособности контролировать свои чувства, лени, безответственности, социальной дезадаптации. Наличие таких результатов в воспитании детей должна насторожить родителей, т. к. в них кроется предрасположенность к различным проблемам, в том числе и к компьютерной зависимости.

Здоровое отношение к компьютеру возникает тогда, когда родители относятся к нему не как к демону и не как к средству спасения от трудностей воспитания, а всего лишь как к одному из бытовых приборов.

Компьютерные игры всегда несовершенны. Их производители заинтересованы в том, чтобы игры продавались и менялись как можно чаще. Своеобразная цензура родителями компьютерных игр – вещь совершенно необходимая. Никто, кроме самих родителей, не сможет этого сделать. Каждая игра, попавшая в руки ребёнка, должна вначале проиграться кем-то из родителей.

Необходимо вникнуть в её содержание, постараться ответить на вопросы:

«Что даст эта игра моему ребёнку?», «Какие качества личности она в нём разовьет?», «Есть ли в данной конкретной игре опасная для ребёнка информация и не разовьет ли она у него агрессивного стиля поведения?».

Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютерных игр?

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.
2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).
3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.
4. Прививать ребёнку семейное чтение.
5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.
6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Обязательно приглашать в гости друзей сына или дочери.
7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время.
8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.
11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его играм своего детства.
12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на вхождение определённой информации.
13. Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
14. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм, естественно).
15. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, алкоголя, телевизора? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости.

Профилактика азартных игр у подростков и старших школьников

Исследователями доказано, что алкогольная, наркотическая и игровая зависимости имеют много общих признаков и механизмов возникновения и развития (В.Зайцев, П. Мунтян, Б. Лабковский, М. С. Иванов, Л. К. Фортова и др.). Однако проведенный анализ позволяет констатировать факт, что в настоящий момент еще недостаточно изучены последствия формирования игровых зависимостей у подростков, блокирующих механизмы развития социально значимой личности, не исследованы условия педагогической профилактики данных зависимостей в общеобразовательном учреждении, отсутствуют достаточно эффективно работающие профилактические программы.

Азартными считаются игры, в которых выигрыш полностью или в значительной степени зависит не от искусства играющих, а от случая. Азартные игры связаны не только с многочисленными неблагоприятными межличностными финансовыми, криминальными и психиатрическими последствиями, но и с опасностями ранней сексуальной жизни, например беременностью. Азартные игры провоцируют у подростков повышение сексуальной активности. Эту закономерность выявили ученые из США при исследовании темнокожих подростков, имеющих пристрастие к азартным играм в начальной и средней школе. Предыдущие исследования на аналогичную тему уже продемонстрировали, что существует связь между азартными играми и проблемами поведения подростков.

Нарушение поведения детей зависит от незрелости, несформированности личности, обусловлено сложным взаимодействием биологического фактора, резидуально-органической церебральной недостаточности и социального фактора.

Профилактика игровой зависимости

Общеобразовательные учреждения обладают большими потенциальными возможностями для профилактической работы в рассматриваемом направлении. Однако сегодня эта деятельность затруднена в силу отсутствия у педагогов четкого представления об особенностях возникновения и развития у подростков игровых зависимостей, недостаточности знаний форм и методов ведения педагогической профилактики, умений определять и создавать условия для ее эффективного осуществления в общеобразовательной школе. Изменить ситуацию, на наш взгляд, может разработка и практическое применение комплексных программ педагогической профилактики игровых зависимостей у подростков.

В настоящее время в школах, по мнению Л. И. Колесниковой (Россия), имеются программы по профилактике игровой зависимости для подростков 15-16 лет. Программа состоит из нескольких модулей: 1. Молодые игроки. 2. Полоса везения. 3. Ожидаемый результат. Старшеклассники прослеживают все ступени, по которым спускаются вниз к проблемной игровой зависимости.

Профилактика игровой зависимости

Сначала победа дает тебе «кайф», ты возвращаешься за еще большей «дозой», ты уже не замечаешь денежные потери или оправдываешь их временным невезением, жизненные трудности и проблемы тебя уже не волнуют. Затем начинаешь чувствовать вину, тебе не везет, ты «лузер», начинают преследовать денежные потери, берешь деньги в долг, чтобы продолжить игру, ставишь уже большие суммы на кон игры, ты продолжаешь думать, что ты еще сможешь выиграть в следующий раз. Ты все еще думаешь, что ты сможешь отыграть хоть какую-то сумму, чтобы отдать долги, но терпишь опять неудачу, ты снова решаешь, где достать деньги, чтобы продолжить игру, но ты уже все варианты использовал, больше брать их негде, остается только последнее - нелегальный способ, ты «увяз по уши», у тебя начинается паника.

Все ученики выражают единое мнение, что они бы не хотели оказаться в таком состоянии. Работа с транспарантом «Путешествие назад» дает представление о том, с чего надо начинать возвращение к здоровому образу жизни и как помочь тому, кто уже на пути к игровой зависимости.

Профилактика игровой зависимости

В целях профилактики в школах необходимо внедрять в учебно-воспитательный процесс модели педагогической профилактики игровых зависимостей, а также научить несовершеннолетних преодолевать проблемы социальной адаптации, с ориентированием молодых людей на позитивные виды деятельности, альтернативные азартным играм.

Сегодня, как показало исследование, наиболее реальными и результативными являются программы педагогической профилактики, организованные на микроуровне, т. е. включающие работу в ближайшей среде обитания подростков - в семье, школе, в группах. Профилактическая работа по превенции или исправлению форм игровых аддикций на мезоуровне (действующая на уровне региона) или на макроуровне (рассматриваемая в рамках государства) нуждается в создании и развитии научно - исследовательской теоретической и практической базы, которая послужит основой для проведения комплексных мер на уровне национальных проектов и программ.

В целях профилактики развития зависимости к азартным играм мы рекомендуем родителям и взрослым лицам:

- Проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей ребенка, поощряйте его творческие начинания.
- Следите за тем, чтобы ребенок должно время уделял физическим нагрузкам.
- Корректно используйте право взрослого на запрет, т. к. «запретный плод всегда сладок».
- Поощряйте интерес ребенка к посещению секций и кружков.

Последствия и лечение от игровой зависимости

Лечение игровой зависимости у детей и подростков проходит весьма успешно, если пресечь ее в самом начале. Появляется шанс самостоятельно «вернуться» в реальный мир.

В других случаях избавление от зависимости будет проходить с посторонней помощью, а именно: через консультирование у психолога. Особенно запущенные стадии заболевания подвергаются медикаментозному лечению, но строго под контролем врача в клинике.

Лечение игромании комплексное, включает в себя медикаментозную терапию и психотерапию. Используются различные психотерапевтические методики, в том числе – когнитивная, рациональная, аналитическая, суггестивная, гипносуггестивная, активирующая психотерапия и психотерапия взаимоотношений. В процессе когнитивной психотерапии больной игроманией прорабатывает ошибки мышления, корректирует собственные представления и формирует новые, более реалистичные установки.

Неконтролируемая тяга к игре, некритичное восприятие действительности и выраженность обсессивно-компульсивного компонента снижают шансы на излечение в амбулаторных условиях, поэтому терапию игромании рекомендуют проводить в условиях наркологического или психиатрического отделения, если уже поставлен диагноз «игромания».

Эффективные методы борьбы с игровой зависимостью у детей

- Полное исполнение рекомендаций и советов психолога
- Групповые занятия с психотерапевтом
- Воздействие с помощью гипноза
- Стресс-терапия

Следует отметить, что победить игровую зависимость проще, если не допустить ее развития.

Лучшие способы профилактики:

- Увлечение ребенка различными хобби (спорт, рисование, изучение иностранных языков).
- Совместное времяпрепровождение в кругу семьи (походы на развлекательные мероприятия, просмотры познавательных фильмов, отдых на природе).
- Личный пример. Если родители сами постоянно в компьютере или телефоне, то и ребенок будет считать это нормой.
- Контролируйте качество игр. Если вы и позволяете ребенку играть, то пусть это будут развивающие и познавательные программы и приложения.
- Если вы подозреваете у своего ребенка зависимость от компьютерных игр или социальных сетей, предложите ему пройти тест на игровую зависимость.

Уважаемые родители! Погружайтесь в мир своих детей, не заменяйте свое присутствие телефоном или планшетом. В дошкольном возрасте очень легко впасть в игровую зависимость, и отучить ребенка от нее в школьном возрасте гораздо тяжелее.

Помните, что жестокие компьютерные игры пробуждают агрессию в ваших детях! Если ребенок будет все время чем-то занят и будет испытывать к этому настоящий интерес, вам не придется бороться с различного рода зависимостями.