Игромания: жизнь или иллюзия?

С каждым днем детская и подростковая игромания (патологическая, нездоровая зависимость от компьютерных игр) затрагивает все больший процент социума и подвергает родителей опасениям относительно их ребенка. Развитие технологических новинок, которыми так любят снабжать взрослые своих детей, привело к тому, что, начиная с дошкольного возраста, ребенок заменяет здоровый и активный образ жизни на чрезмерное пребывание в сети интернет либо компьютерных играх.

Факторов, влияющих на формирование детской и подростковой игромании достаточно много, и большинство из них являются результатом родительской либо халатности, либо чрезмерной любви, когда родители стараются ни в чем не отказывать своему ребенку. Неправильная система воспитания, диктаторство и многие другие формы взаимодействия с ребенком могут повлечь за собой пагубную привязанность к компьютеру и играм. И даже, казалось бы, при правильном подходе к воспитанию, часто родители рискуют упустить момент чрезмерной увлеченности виртуальным миром.

Последствия игровойзависимости могут быть двух видов:

1. Социальные последствия: нарушение закона, отказ от общения с родственниками, отказ от учебы, работы;
2. Проблемы со здоровьем: нерегулярное питание и стрессы способствуют возникновению проблем с пищеварением, сердечно-сосудистой системы, так же начинают развиваться неврозы, неврастении, депрессии, навязчивости.

Выделяют 4 основные стадии игровой зависимости:

1 стадия – игра является для ребенка средством снятия стресса;

2 стадия – сильная тяга к компьютеру даже тогда, когда ничего особо не случилось (большую часть своего времени ребенок проводит за компьютером);

3 стадия – когда занимаясь любыми другими делами, будь то занятия в школе или по дому, ребенок систематически мыслями находится в компьютере, игре, и желание погрузиться туда значительно выше всего остального (общение на

темы исключительно игровой тематики; отождествление себя с главным персонажем);

4 стадия – кода все другие интересы из здорового образа жизни уходят на последний план – друзья, спорт, учеба, ивсе свободное время ребенок проводит за компьютерными играми, полное растворение в игровом процессе.

Следовательно, если внимательно проанализировать все эти стадии, то можно прийти к логическому заключению профилактики детской и подростковой игромании– это создание для ребенка оптимальных условий, которые бы исключили ее формирование, а именно:

- не оставляйте ребенка наедине с его проблемами, оказывать ему всевозможную поддержку, проявляйте заботу о нем;
- систематически наблюдайте за своим ребенком – родом его увлечений, проявлениями его характера, его высказываниями, кругом его знакомств идр.;
- научите ребенка и предоставьте ему необходимые условия для ведения здорового образа жизни (запишите в спортивную секцию, посещайте вместе спортивные мероприятия и др.);
- если вы упустили момент, и осознаете, что ваш ребенок пребывает в виртуальном мире больше, чем то положено, тогда не медлите, и обратитесь к специалистам, которые смогут предложить вам эффективные пути предотвращения игровой зависимости.

Лечение детской и подростковой игромании– это комплексный подход к ребенку с целью коррекции всех сфер его жизнедеятельности. И в одиночку, как правило, родителям справиться с этой проблемой не под силу, учитывая при этом возрастные особенности детского и подросткового организма. Причем некоторые родительские попытки запретить компьютер насильственным путем могут привести к еще более опасным последствиям. Поэтому, если так получилось, что время необходимой профилактики данной проблемы упущено, предоставьте лечение детской и подростковой игровой зависимости специалистам.

Подготовил педагог-психолог ЦПМСС: Метлина Анна Юрьевна