Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 218» общеразвивающего вида

Консультация для родителей «Ранняя профилактика игровой компьютерной зависимости»

Подготовил:
воспитатель Баянова Ю.В.

Барнаул 2020

Компьютер и человек… Кажется, сегодня эти понятия разделить невозможно. Компьютер присутствует во всех сферах нашей жизнедеятельности, будь то работа, отдых или развлечение, а если компьютера нет под рукой, то его легко сможет заменить другой гаджет (взять хотя бы современный смартфон, который легко справится со многими функциями компьютера).

Наше поколение, выросшее без компьютера и сейчас полностью окунувшееся в мир возможностей, предоставленных этим чудом техники, часто задаётся вопросом: «Как же мы раньше жили?» Действительно, написать реферат или курсовую работу от руки удовольствие сомнительное, и здесь переоценить возможности компьютера достаточно тяжело, поэтому нет смысла обсуждать нужен нам компьютер или нет, т. к. ответ очевиден. Компьютер значительно облегчает нашу жизнь и он неотъемлемая часть нашей деятельности. А сегодня у нас речь пойдёт лишь об одной стороне из многих, которые предоставляет нам компьютер – о компьютерных играх (КИ).

У дошкольников игра является основным видом деятельности, поэтому неслучайно дети увлекаются различными компьютерными играми. КИ привлекают детей по следующим причинам: во-первых, в компьютерной игре, как в сказке, выдуманный мир более красочней, выразительней и проще, чем в реальности, и он принадлежит только ребенку и в него нет доступа никому другому; во-вторых, у ребенка нет никаких обязательств; в-третьих, реалистичность происходящего и глубокий уход от проблем и дел, которые тяготят ребенка в реальной жизни; в-четвертых, не единожды можно пытаться исправить ту или иную ошибку, а, если игра не идет, то можно ее прекратить или заменить на новую; в-пятых, предоставляется возможность самому в пределах игры принимать различные решения, не задумываясь о последствиях; в-шестых, с помощью игры можно ребенку реализовать свои желания, например, агрессивные (там можно избивать людей, а в реальной жизни никто не позволит ему это сделать).

Современные КИ оснащены качественным звуком, 3D-графикой, создающей эффект присутствия, что тоже привлекает ребёнка.

Примечательно, что многие дети не играют в КИ, это очень похвально, уважаемые родители, такую тенденцию стоит сохранить. Но есть и такие дети, которые играют, пусть даже редко, но КИ присутствуют в их жизни. Следует отметить, что в рамках нашей беседы понятие КИ абстрактно, т. е. сюда мы можем включить игры на телефоне, планшете и т. д. Так что, те, кто считает, что игры, н-р, в телефоне безвредны, заблуждаются, т. к. может выработаться такая же зависимость, что и от компьютера. Таким образом, понятие «компьютер» мы можем интерпретировать как любой другой гаджет. И сегодня из всех видов компьютерной зависимости, мы разберём только игровую.

ИКЗ – это форма психической зависимости, выражающаяся в навязчивом пристрастии к КИ, которые превращаются исключительно в единственную цель нахождения за компьютером. По силе своего влияния на человека ИКЗ сравнима с алкогольной и наркотической.

А сейчас мы с вами разберём классификацию КИ и выясним, какие из них наиболее вероятно могут вызвать ИКЗ.

В настоящее время существуют различные классификации КИ в зависимости от выбранных критериев (чаще всего по жанру). Все КИ, в зависимости влияния на психику человека, можно разделить на две группы: ролевые и неролевые.

Главное своеобразие ролевых компьютерных игр заключается в том, что они оказывают максимальное воздействие на психику игрока, заставляя его погрузиться в игру, войти в роль и уйти от действительности. Такие игры делятся на следующие группы: игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя, игры с видом извне на «своего» компьютерного героя, руководительские игры.

Рассмотрим их подробнее.

Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного персонажа (или игры от первого лица) обладают большой силой затягивания и максимально способствуют формированию зависимости. К таким играм относятся, например, шутеры («стрелялки»). Особенно игры от первого лица опасны для детей. Ребенок целиком сосредоточен на игре, он по-настоящему воспринимает виртуальный мир, а действия и качества своего персонажа считает своими. Даже после окончания игры, он продолжает считать себя компьютерным героем в реальной жизни. (к таким играм относятся Кол оф дьюти, Сталкер).

Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя (или игры от третьего лиц) отличаются от игр с видом «из глаз» меньшей силой вхождения в роль и идентификацией с персонажем. Здесь играющий видит героя со стороны и управляет его действиями. К таким играм относятся, например, RPG, экшн—симуляторы. Они менее опасны для детей, чем предыдущий тип игр, но смерть «себя» в лице героя игры переживается ребенком очень сильно. ГТА, шрек.

Руководительские игры (или стратегии). Играющему конкретно не задана роль, он сам себе создает ее, включая свое воображение. Погружаясь в игру, ребенок может, например, управлять войском, командовать отрядом спецназа. Но ребенок в таких КИ психологически истощается раньше, чем успевает надоесть игра.

Неролевые КИ отличаются от ролевых тем, что игрок не идентифицирует себя с персонажем, игровой процесс сводится к азарту прохождения и (или) набирания очков. К этому типу игр относятся: аркады, которые чаще всего используют, чтобы проводить время, отвлекаясь от скуки; головоломки, в которых заинтересованность держится на азарте и связана с желанием выиграть у компьютера; игры на быстроту реакции, где игроку необходимо проявлять ловкость, набирая как можно больше баллов; традиционно азартные игры, позволяющие временно «разгрузить» внимание и психику. (К таким играм относятся Зума, грибоед, покер, пасьянсы и т. д.)

Сформироваться психологическая зависимость может и от неролевых игр. Но их весомое отличие от ролевых заключается в том, что воздействие неролевых игр на личность человека в целом менее сильно.

Стадии ИКЗ:

Выделяют 4 стадии ИКЗ: легкой увлеченности, увлеченности, зависимости, привязанности.

На стадии легкой увлеченности понравившаяся КИ вызывает у игрока удовольствие и положительные эмоции. Игра носит эпизодический характер. У человека нет постоянной потребности в ней, и для него КИ не имеет серьезной ценности.

На стадии увлеченности КИ приобретает систематичность, становится потребностью игрока. Он, не имея регулярного доступа к компьютеру, начинает предпринимать

активные действия, чтобы устранить это препятствие и удовлетворить свою потребность в игре.

На стадии зависимости КИ является не только постоянной потребностью, но и кардинально меняет внутренне состояние игрока, влияя на его самосознание и самооценку. Игра становится своего рода наркотиком. Если нет возможности получить доступ к игре в течение долгого времени, у человека начинается депрессия.

На стадии привязанности наблюдается спад игровой активности человека. У игрока появляется интерес к чему-то другому, он налаживает социальные связи, но полностью погасить свою привязанность к игре не может. В любой момент какая-нибудь новая КИ может вызвать вспышку игровой активности. Это стадия самая продолжительная, она может длиться даже всю жизнь. Как отмечают исследователи, наблюдаются только единичные случаи абсолютного погасания зависимости.

Основные причины ИКЗ у детей:

Многие дети увлекаются КИ, необходимо отметить, несмотря на это у одних может сформироваться ИКЗ, а у других – нет. Все зависит от определенных условий и обстоятельств, а также от индивидуальных психологических особенностей ребенка, а так же гендерной принадлежности. Но об этом подробно вы могли прочитать в моей статье на сайте д/с, поэтому сейчас на этом я не буду заострять внимание.

Большинство ученых называют одной из главных причин ИКЗ у детей нарушение детско-родительских отношений. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста большое значение имеют взаимоотношения с родителями. Если в семье ребенок ощущает недостаток (или отсутствие) общения, внимания, родительской любви и понимания, то он чувствует себя одиноким, беспомощным. Систематические конфликты между родителями, жестокое обращение в семье, авторитарный стиль воспитания, излишний контроль и чрезмерная опека родителей также могут вызвать у ребенка привязанность к КИ. Она дает ему необходимые эмоции, уводя его в виртуальный мир, где ребенок, отождествив себя с героем игры, чувствует свою силу и значимость. Психика ребёнка так устроена, что они не видят грань между реальным и виртуальным миром, и, повторюсь, закончив игру, продолжают ощущать себя компьютерным героем (могут также говорить, двигаться или действовать).

Проводить все свободное время за КИ ребенок может, если у него нет никаких интересов и увлечений, а время нужно куда-то потратить. Поэтому нужно быть очень осторожными, т. к. с этой проблемой можно столкнуться при поступлении ребёнка в школу, ведь свободного времени у него станет больше. Стоит заметить, что выбранная ребенком игра может не соответствовать его возрасту. И дети из нашего д/с не исключение: по моим наблюдением ребятам знакомы такие игры, как Сталкер, ГТА, майнкрафт, контрол страйк, возрастное ограничение большинства из них 18+.

Влияние компьютерных игр на психофизическое состояние детей.

Уже сейчас родители, дети которых играют в КИ, могут наблюдать у них некоторые изменения в психологическом и физическом состоянии: нарушение сна, раздражительность, агрессивность, истерия, ухудшение зрения, нарушение осанки и т. д.

А теперь о **последствиях ИКЗ:**

В дальнейшем в подростковом возрасте компьютерно-игровая зависимость может привести к катастрофическим последствиям, таким как:

• социальная изоляция, отсутствие у ребенка умения общаться и договариваться;

• нервные и психические расстройства личности – психоз, клиническая депрессия, истерия, шизофрения;

• сложности с обучением, отсутствие мотивации;

• асоциальное поведение, отсутствие понимания границ дозволенного, в том числе и нарушение закона, как следствие – ребенок может стать преступником;

• заболевания: гастрит, нарушение осанки, геморрой, синдром хронической усталости, истощение всего организма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, миопия, глаукома, «синдром сухого глаза», дальнозоркость, дисплейный синдром.

Рекомендации родителям по профилактике игровой компьютерной зависимости.

1. Ограничивайте время игры ребенка на компьютере и точно придерживайтесь этих рамок. Многие в анкетах ответили, что контролируют время ребёнка за компьютером, так, пожалуйста, ответьте, сколько же можно проводить ребёнку 5-7 лет за компьютером за один сеанс? Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка. Рассчитывается время так: возраст*на1,5. Таким образом шестилетнему ребенку можно проводить за компьютером до 30 мин. в день (по 10 мин. за сеанс с последующими перерывами). Рекомендуемая кратность в неделю – 1, 2 раза.

2. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

3. Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого, организуйте ребёнку посещение различных секций, кружков.

4. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.

5. Следует контролировать содержание компьютерных игр, проводить обсуждение их вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.

6. Не ограждать ребенка от компьютера вообще, а лучше научить ребёнка компьютерной грамотности, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.

7. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну сидеть за компьютером не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

8. Нельзя, чтобы игры в компьютер выступали в качестве поощрения.

9. Обязательно соблюдайте санитарно-гигиенические правила игровой компьютерной безопасности (стол и стул должны соответствовать росту ребенка; расстояние от глаз до экрана монитора должно быть в пределах 60-70 см; монитор нельзя располагать напротив окна или прямого источника света, чтобы не было бликов на экране; и др.). После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.

10. И самое главное! Проводите со своими детьми как можно больше времени, играйте с ними в подвижные игры (вспомните игры своего детства, чаще организовывайте совместный семейный досуг, и тогда ребёнок сам не захочет отвлекаться на компьютер и переноситься в виртуальный мир.

Важно знать:

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся, нельзя. Делать это стоит последовательно, постепенно уменьшая время игрового сеанса. Но вы должны проявлять стойкость: нет – это нет и никак иначе!

Также, рекомендую вам, уважаемые родители ознакомиться с книгой доктора психологич. наук В. В. Абраменковой «Ребёнок в «заэкранье»: Кромешный мир компьютерных игр». В данной книге представлены советы по профилактике ИКЗ. Книга старая, но очень содержательная!