

«ИГРОМАНИЯ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗАВИСИМОСТИ»

«Зависимость - отношение одного явления к другому, как результата к причине; подчиненность другим, чужой власти, воле».

От чего только ни приходится родителям оберегать своих детей: гриппа, дурного влияния компании, аллергии, рано проснувшихся чувств, от нездоровых пристрастий и т. д. А современная жизнь все добавляет новые вопросы. Развитие общества, достижения человеческого ума и рук человеческих всегда приносили наряду с положительным новые проблемы. Появился спирт, применили в медицине (лекарства, отличный антисептик), но возникла и проблема алкоголизма. Наркотики принесли облегчение страданий для тяжелобольных, но и породили целое племя наркоманов. И т. д.

Но человечество не может оставаться на месте. Новые компьютерные технологии не могли не оказать влияния на людей, на их успехи, здоровье, психику. Сначала шел процесс адаптации. Согласитесь, что даже к новой одежде или к обуви человеку приходится привыкать. Но когда все становится привычным, повседневным, то с ним уже не хочется расставаться. Так получилось и с компьютером. Для многих - это предметов повседневного пользования.

Но хорошо, если компьютер используется для работы, в образовательных и других полезных целях. А если он начинает потворствовать миру страстей? Если он лишает человека нормального живого общения? Если вторгается в сферу здоровья и оказывает на него отрицательное воздействие?

Игромания (психическая зависимость от компьютерных и других видов игр) все больше вторгается в сферу физического и психического здоровья человека. Тревожность и агрессивность, тяга к получению энергетической «подпитки», прильнув к монитору, характеризуют игромана. Или лудомана, как сказали о таких людях писатели-фантасты братья Стругацкие.

Одни родители, уже осознав всю пагубность компьютерного пристрастия, пытаются как-то вмешаться в прогрессирование зависимости, которая начала развиваться в болезнь. Именно в болезнь. И это признано уже официально.

Другие же считают, что лучше, если дети проводят свое время у компьютера (пусть лучше играют!), чем находятся в окружении непонятной уличной или дворовой компании. О третьем варианте, более полезном и здоровом времяпровождении (на котором мы уже не раз заостряли внимание!), задумывается, к сожалению, далеко не каждый. Вот так родители и помогают детям втянуться в виртуальный мир чудес.

От чрезмерного увлечения компьютером падает зрение, дети становятся вялыми, малоподвижными или, наоборот, впадают в депрессию. Отрицательно это сказывается и на формировании растущего, еще не окрепшего организма. Последствия связаны даже с проблемами в половой сфере. А еще не устоявшаяся личность теряет чувство реальности,

так как идет отождествление себя с героями виртуального мира. Подростки становятся агрессивными. Как же, им мешают заниматься любимым делом!

Что же должно настораживать родителей?

- Во-первых, то, что ваш ребенок проводит за компьютером большую часть своего свободного времени. Некоторые из них доводят это время до 6-10 часов в сутки.
- Уход от друзей реальных к виртуальным - это тоже один из признаков зависимости.
- Когда родители все-таки замечают, что игра становится для подростка смыслом и содержанием его жизни, они налагают запрет на чрезмерное увлечение. Если в подобной ситуации подросток не просто расстроен, а очень тревожен и даже агрессивен, то из этого следует, что его уже коснулась проблема компьютерной зависимости.
- Могут начаться обман, пропуски школы, потеря интереса к ранее любимым занятиям (тому же футболу), постоянное требование денег на покупку новых игр или дополнительную, не предусмотренную семейным бюджетом, оплату Интернета - все для того, чтобы посидеть лишний раз за компьютером, коснуться своего мнимого могущества в виртуальном мире.
- Иногда, в процессе игры, ребята настолько начинают отождествлять себя с виртуальными героями, что начинают всерьез

беседовать с ними и даже с самими собой. О тревожности этого признака говорить не приходится.

- Если подростка игра захватывает до такой степени, что он, бывший чистюлей, уже не обращает внимания на свой внешний вид и личную гигиену, а порой забывает даже поесть, знайте, что это тоже тревожный симптом.
- Если для улучшения настроения подросток использует видеоигры (или другие азартные игры, к тому же без меры), а все это делается вместо какого-то ранее любимого вида деятельности; если состояние эйфории наступает уже в предвкушении игры, если он все чаще с трудом просыпается по утрам, а, проснувшись, в течение продолжительного времени находится в состоянии депрессии, то болезнь уже рядом.

Действуйте. А еще лучше помните о том, что предотвратить болезнь всегда легче, чем лечить. Но для этого, конечно, необходимо время, внимание к ребенку и его проблемам (даже повзрослевшие, они для нас всегда - наши дети). Взаимопонимание и душевное тепло помогут избежать беды. Ведь это наши дети, то, что мы ценим в жизни даже выше собственного здоровья. Как стараемся мы, родители, не щадя своих сил и здоровья, сделать так, чтобы у детей в жизни все сложилось. Притом лучше, чем у нас самих. А для этого необходимо не упускать ни один момент из жизни своих детей. Тем более те, что так опасны для их здоровья и будущего жизненного благополучия.

И чем раньше родители начинают прилагать усилия, тем меньше затрат здоровья и финансов, тем эффективнее результат. Потому что это профилактика, предупреждение всех тех негативных, в плане морального, физического здоровья и финансового благополучия, явлений, которые влечет за собой зависимость.

Дети в семье должны быть вашими друзьями и союзниками. Старайтесь держать их в курсе семейных дел и проблем, закаляя их психику, обучая разумному и достойному выходу из непростых жизненных ситуаций. Их мнение должно рассматриваться как равное, а по возможности, и приниматься в расчет. Это повышает их самооценку, укрепляет веру в себя, свою значимость, свои силы и возможности. А в семьях чаще всего родители, подавляя своим авторитетом, зарубают на корню всю детскую инициативность и самостоятельность. Всегда ли ваши дети в курсе ваших рабочих дел (хотя бы частично, что может быть им интересно и полезно знать). Находите ли вы время, чтобы по-настоящему поинтересоваться (а не просто бросить фразу вскользь) их учебными и другими проблемами? В подобных разговорах всегда скрывается масса полезной для воспитания информации.

Специалисты московского Центра виртуалистики при Институте человека РАН считают, что детям до 12 лет нельзя сидеть за компьютером ночью. А в дневное время этому занятию можно уделять не более 2-3 часов. После 12 лет подростки уже в состоянии различать виртуальные и реальные образы. Но все равно стоит остерегаться и не злоупотреблять временем нахождения за компьютером. Ведь развитие и становление организма, психики у каждого ребенка происходят по-разному. Учет индивидуальности этого развития обязателен, так как влияние на организм и психику напрямую зависит от этого. Особенно опасны ночные бдения за компьютером (и за 2 часа до сна они тоже не желательны).

Мы уже пришли к выводу, что компьютер и Интернет должны стать полезной реальностью нашей жизни. Поэтому в большинстве своем подросткам следует использовать его именно как полезное устройство для получения дополнительной информации, подготовки доклада, уточнений по вопросам, расширения кругозора и т. д. Если же говорить об играх, то, чем меньше в них присутствует элемент агрессивности, тем лучше. Вы интересуетесь, какими играми увлечены ваши дети?

Родителям, чтобы увести ребят от бездны Интернета и азарта игр, необходимо привлекать их внимание к красоте мира реального, к радости созидательной человеческой деятельности, неповторимости эмоциональных чувств от взаимопонимания и любви дорогого тебе человека.

Предлагаю родителям ознакомиться с памяткой (приложение №2)

Игромания набирает все большую силу, привлекая в сети все новые жертвы. 2-3% населения развитых стран (разумеется, это далеко не реальная картина) уже страдают этой болезнью. А страсть к азартным играм действительно захватывает больше мужчин. Но если лудоманом становится женщина, то это еще более серьезный случай. Болезнь протекает серьезнее, чем у мужчин (даже, казалось бы, рассудительные бабушки-пенсионерки проигрывают свои последние пенсионные деньги). Женщины в 3 раза быстрее поддаются азартной зависимости. Психотерапевтам приходится увеличивать период лечения. Женщины чаще всего бросаются в карусель игры из-за личных проблем. Наша задача - научить детей правильно относиться к жизненным трудностям, в том числе и личного плана. Эмоционально закаленный человек не позволит себе ухода в никуда даже в очень критических жизненных ситуациях. Внушайте своим детям, что в жизни все поправимо, кроме ухода из нее. А значит, пока ты жив, твоя судьба в твоих руках. Только разумно мысли и приложи старания.

В этом вашим детям может помочь ваш собственный опыт, положительный пример (или ваших родных, близких). Внушайте, учите на примерах, как лучше выйти из душевно-

стрессового состояния. Родители всегда знают, что отвлекает их детей от мрачных мыслей, что для них настолько интересно, что может вывести из депрессивного состояния, перетянуть их интерес на что-то положительное. Часто знаменитое «клин - клином» тоже выручает.

Чтобы детям такая помощь не понадобилась, оказывайте им прежде всего помощь в решении их детских и подростковых проблем. Не оставляйте их один на один с нерешенными вопросами. Помогайте им наметить правильные жизненные цели. Уберите из детского поведения напряжение и эмоциональный дискомфорт. В противном случае это скажется на их большей тяге к играм всякого рода. Они станут искать в них расслабление, уход от проблем и непонимания этого мира.

Родительский контроль времяпровождения детей - тоже важный момент в воспитательном процессе. Трудовые обязанности, к которым ребенок должен быть приучен с детства, тоже оставляют меньше места для ненужных мыслей и поступков. Необходимы также контроль расхода карманных денег, их ограничение; денег, которые получены на питание в школе и т. д. На многих других воспитательных моментах мы уже заостряли ваше внимание ранее. Однако в жизни не все можно предусмотреть. Поэтому и надо владеть всей информацией по вопросу.

Компьютерная зависимость, игромания могут потребовать, как мы уже говорили, дополнительной энергетической подпитки. И тогда наших взрослеющих детей может потянуть в казино или на подпольные квартиры, где им могут предложить не только игру. Даже сильные, волевые люди (такими они, по крайней мере, себя считают) иногда поддаются азарту.

Доктор Н.А. Улитин считает, что мозг в своем развитии «проходит ряд последовательных стадий». На какой-то определенной стадии (причины могут быть разными: от стресса и болезни до плохого питания) часть мозга может прекратить свое развитие. В этот период человек и может «зациклиться» на чем-то (лудомания, гомосексуализм, воровство, насилие и т. д.). Н.А. Улитин после множества обследований пришел к выводу, что родители должны быть особенно внимательны к мальчикам в возрасте 10-13 лет, потому что именно в этот период у них наблюдается повышенный интерес к азартным играм. Нельзя не только поощрять, но важно и оградить детей в этот период от всевозможных игр на деньги.