******

***Памятка***

***для родителей по профилактике игровой зависимости***

*при написании статьи  были использованы   
«****Методические рекомендации   
по профилактике игровой, компьютерной   
и интернет-зависимости****»,   
разработанные специалистами   
Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции «****Ладо****»*

**Игровая зависимость** – одна из серьезнейших проблем современности. С веком компьютерных технологий, удачно закрепившихся практически в каждой обывательской квартире, все чаще слышны разговоры о так называемой игромании – зависимости человека от компьютерных игр. Развитие индустрии электронных и компьютерных игр ставит перед психологией множество вопросов о том, какое влияние они оказывают на человека и, особенно на развитие ребенка, можно ли эту деятельность назвать игрой, в каком отношении она стоит к традиционной сюжетно-ролевой игре. Последнее время исследователи все чаще обращаются к этой сфере в связи с резким скачком в развитии технологий, которые качественно изменили компьютерную игру.   
В последние годы стало очевидным существование в России проблемы азартной игры, или **гемблинга** (от англ. gamble – «играть в азартные игры на деньги»). Компьютерные игры и их распространённость и доступность способствуют увеличению количества лиц, имеющих патологическую склонность к азартным играм.  
За последние десять лет средства мультимедиа превратились в существенный фактор индивидуального развития и трансформации личности. Среди многих проблем, стоящих перед российским образованием, одно из важных мест занимает проблема возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних в образовательной среде.   
  
**Аддиктивное поведение** (от англ. Addiction – пагубная привычка, порочная склонность) – одна из форм отклоняющегося, девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Такой уход осуществляется путём искусственного изменения своего психического состояния при помощи различных средств: химических (алкоголь, табакокурение, наркотики) и нехимических (компьютерная, интернет, теле и телефонная, игровая) зависимостей. Аддиктивное поведение является переходной стадией и характеризуется изменениями в поведении ребёнка, **который «кричит» о необходимости** оказать ему экстренную помощь. Нередко нарушения в поведении ребёнка становятся такими глубокими, что начинают носить криминальный характер. Решая важную задачу по предупреждению возникновения аддикции у несовершеннолетних, психологи, педагоги, социальные педагоги образовательного учреждения тем самым создают условия для сохранения психологической безопасности образовательной среды.   
Ребёнок может быть зависим от различных форм поведения, и это находит подтверждение в нашей повседневной жизни. Как правило, классные руководители и педагоги конкретного образовательного учреждения **знают тех детей**, которые слишком много времени проводят в Интернете, или чрезмерно увлекаются тренировками, или **всё** свободное время и не только его тратят на компьютерные игры, или буквально не отходят от телевизора. По мнению медицинских работников, а в частности врачей-наркологов и психиатров, нехимические аддикции встречаются довольно часто и по своим последствиям они так же опасны, как и химические зависимости. Одной из причин формирования нехимических аддикций у несовершеннолетних являются нарушения во **внутрисемейных отношениях**. Поэтому при подборе средств и методов по предупреждению возникновения аддиктивного поведения необходимо учитывать все факторы, а к процессу профилактических мероприятий активно привлекать родителей ребёнка. Риск формирования аддиктивного поведения у несовершеннолетних происходит при соотношении характерологических особенностей, личностных свойств и социальных факторов.   
  
Имеется ряд причин, по которым ребёнок приходит к аддиктивному поведению:   
**1. Любопытство.   
2. Следование правилам взаимоотношений в группе сверстников (быть как все).   
3. Лёгкая форма общения (уход от реального общения к виртуальному). Снижение чувства ответственности.  
4. Уход от неприятных эмоций  
5. Сопротивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).**  
 В результате ребёнок откладывает решение важных для себя проблем на потом, достигая комфортного состояния **здесь и сейчас** путём аддиктивной реализации. Другими словами, меняется личность подростка. Наличие одной аддикции, как правило, ведёт к возникновению другой, либо к психическим отклонениям. Например, **Интернет-аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом**, а часто является симптомом **других серьёзных проблем** в жизни ребёнка (**трудности в общении, депрессии и т.д.**).   
Психолог Эрик Штайн считает, что одна из задач растущей личности – **научиться отличать фантазию от реальности**, совершаемого в воображении от совершаемого на самом деле. Зависимая аддиктивная личность имеет общие характерные черты в реальной жизни:   
**Отсутствие самоконтроля и самостоятельности.   
Признаки навязчивости.   
Неумение сказать «нет».   
Боязнь быть отвергнутым.   
Болезненное восприятие критики.   
Физическое истощение** (головные боли, бессонница, расстройства желудочно-кишечного тракта, снижение уровня зрения, боли в спине и суставах).   
**Психическое истощение** (дефицит внимания, снижение функции памяти, тревожные и депрессивные расстройства).  
**Материальное и духовное обнищание.**   
Для создания психологической безопасности в образовательной среде такого рода аддикции несут косвенные потери:  
**Снижение уровня общей успеваемости.  
Распространение субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних.   
Искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся.   
Ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.**  
Для эффективного предупреждения формирования аддиктивного поведения среди несовершеннолетних изменения **необходимы не только в поведении** и установках отдельных детей, **но и в социальных системах**, каковыми являются образовательные учреждения. Чем богаче духовный мир подростка, тем меньше вероятность развития любой зависимости.  
  
**Игры нужны детям, как воздух**, и школьникам тоже. 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 ребёнка 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 ребёнку избегать ненужных конфликтов и напряжений. Игра с детьми весьма эффективна с 5 до 10 лет. Иначе дело складывается, если родители не только не играют с детьми, но и вообще не допускают в отношении с ними открытости, откровенности, непосредственности – **только запреты, строгости и наказания по любому поводу**. Ребёнок привыкает делать всё исподтишка, а то и озлобляется, становиться недружелюбным и агрессивным, восполняет в играх со сверстниками то, что запрещают дома. И «вредность» ребёнка не уменьшается, а увеличивается, перерастая в подростковом возрасте в открытую враждебность к окружающим. Есть у современных детей ещё один вид проведения досуга – компьютерные игры и интернет-чаты. Ребёнок с удовольствием окунается в виртуальный мир, который гораздо ярче и красочнее реального. Родители **нередко разделяют и поощряют** новое увлечение своих детей, не замечая, как их дети всё больше и больше становятся зависимыми от виртуальной реальности, отдавая предпочтение экранным героям, а не настоящему, живому общению с друзьями. Оставаясь один на один с компьютерным героем, ребёнок останавливается на стадии манипуляции с объектами. В дальнейшем принцип манипулятивного общения он использует и в ситуациях реального общения с окружающими. Психологи единодушно считают, что **не нужно лишать ребёнка компьютерных игр вообще**. **Запреты не решат проблемы**. Необходимо разумное сочетание: грамотный подбор компьютерных игр, соответствующих возрасту ребёнка 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, принимать критику в свой адрес и делать соответствующие выводы. Это и есть **обратная психологическая связь**, без которой развитие детей будет обеднено, а то и разрушено. Не только **родители воспитывают детей**, но и **дети воспитывают родителей**, их умение сопереживать и сочувствовать.