

Тема: «Профилактика лудомании среди подростков»

Игровая зависимость у подростков и детей является серьезной проблемой, требующей внимания. Игровая зависимость является патологическим состоянием, характеризующимся чрезмерной и неконтролируемой потребностью в играх. Она приводит к значительным проблемам в повседневной жизни, включая трудности в обучении, социальных взаимоотношениях и ухудшение физического здоровья.

Игромания характеризуется утратой контроля над поведением, приоритетом игр над другими важными аспектами жизни, возникновением сильного влечения к ним, увеличением времени, проводимого в играх. Заболевание приводит к изоляции, снижению академической и профессиональной производительности, а также к соматическим проблемам, таким как нарушение сна, неполноценное питание и недостаток физической активности. Согласно исследованиям ВОЗ, 450000 детей в возрасте 11-15 ежедневно проводят время в Сети за играми. При этом 9000 из них имеют симптомы лудомании.

Наибольшую опасность вызывает интерес подростков к играм на деньги, для обозначения этой проблемы введен специальный термин — гемблинг. С зависимостью чаще сталкиваются мальчики, чем девочки. Примерно 40% школьников не понимают, какую опасность таят в себя азартные увлечения. Защитить ребенка от подобного «хобби» должны мы, взрослые. Необходимо понимать, что дети более фанатичны в плане новых увлечений. Играя в ПК или на деньги, они получают множество новых эмоций и всплеск адреналина, которые впоследствии хотят испытать снова. Да, со взрослыми ситуация обстоит примерно также. Но важно учитывать тот факт, что у детей еще неокрепшая психика, соответственно, риск развития патологии увеличивается в несколько раз.

Признаки игровой зависимости у подростков

Игроманию у подростков важно выявить на ранней стадии. Согласно статистическим данным, первые признаки заболевания появляются в возрасте 10 лет. Если не заметить нарушение в самом начале, то впоследствии это приведет к серьезным проблемам.

Родителей и педагогов должны насторожить следующие проявления в поведении детей:

- Подросток часто теряет контроль над временем, проведенным в играх. Он играет дольше, чем планировал, и испытывает трудности с остановкой.
- Игры становятся главным приоритетом в жизни ребенка. Он игнорирует свои обязанности, как школьные, так и повседневные, и предпочитает проводить время за гаджетами.

- Игромания у детей сопровождается постепенным увеличением времени, проводимым в играх. Они играют дольше и чаще, чтобы удовлетворить свою потребность.
- Подросток отказывается от участия в других активностях, таких как спорт, хобби, общение с ровесниками или учеба. Он изолируется и отдаляется от друзей, часто конфликтует со сверстниками. Ухудшается школьная успеваемость.
- У детей с лудоманией меняется настроение. Они становятся раздражительными, агрессивными, особенно если им отказывают в игре или ограничивают время, проводимое в ней.
- Длительное время, проведенное за гаджетами, вызывает физические симптомы детской игромании, такие как проблемы со сном, нарушение аппетита, головные боли, снижение остроты зрения и плохая физическая форма.
- Подросток с зависимостью часто отрицает проблему и не признает ее. Он становится вспыльчивым и раздражительным, когда речь заходит об его игровой активности. Категорически отказывается обсуждать любую тему, связанную с активными играми.

Важно отметить, что эти признаки проявляются на разных этапах игровой зависимости и варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей подростка.

Причины игромании у подростков и детей:

Лудомания у подростков может быть вызвана различными факторами, взаимодействующими между собой. Среди основных причин, способствующие развитию болезни:

Психологические факторы Некоторые подростки используют игры в качестве способа борьбы с эмоциональными проблемами, стрессом или тревогой. Игры становятся источником удовольствия, позволяющим временно избежать реальности.

Социальное окружение. Среда, в которой ребенок находится, оказывает огромное влияние на развитие зависимости. Например, если окружающие друзья также увлечены играми, это стимулирует детей к участию в играх и увеличению времени, проводимого в них.

Наличие интернета и доступность игр. Легкий доступ к Сети и широкий выбор развлечений предоставляют подросткам возможность проводить больше времени в виртуальном мире. Большое количество онлайн-игр и социальных платформ привлекают и затягивают школьников.

Одиночество. Недостаток общения в реальном мире толкает детей на поиск друзей в виртуальном пространстве. С помощью игр они компенсируют нехватку внимания.

Недостаток альтернативных занятий. Если у подростка отсутствуют другие интересы или хобби, игры становятся основным способом проведения

времени. Отсутствие структурированных активностей и занятий приводит к тому, что игры становятся единственным источником получения новых эмоций.

Генетические и биологические факторы. Некоторые исследования показывают, что данные моменты играют немалую роль в развитии игровой зависимости у детей. Например, некоторые люди имеют большую склонность к аддикции от адреналина, что приводит к болезненному увлечению азартными играми.

Лудомания является многопричинным явлением, и каждый случай имеет собственные уникальные факторы, способствующие развитию болезни. Понимание этих причин поможет в разработке эффективных стратегий предотвращения и лечения игромании.

Стадии игровой зависимости у подростков и детей:

Лудомания проходит несколько стадий, начиная от простой увлеченности играми и заканчивая патологической зависимостью.

1. На первом этапе ребенок просто увлекается играми. Он проводит много времени за компьютером или консолью, но при этом его интерес к другим аспектам жизни сохраняется. Он играет вместе с друзьями или в рамках разумных временных рамок.
2. На второй стадии «безобидное» увлечение начинает влиять на поведение подростка. Он начинает пропускать занятия, чтобы играть, игнорирует домашние обязанности или теряет интерес к другим развлечениям. В это время возникают первые признаки заболевания, такие как раздражительность при отсутствии возможности поиграть или постоянное желание вернуться к гаджету.
3. Третий этап характеризуется утратой контроля над временем, проведенным за игрой. Ребенок игнорирует физическую активность, социальные контакты и даже основные потребности, чтобы продолжать играть. Он скрывает собственное увлечение от окружающих и становится более изолированным от социума.
4. На четвертой стадии игровая зависимость становится патологической. Воспитанник окончательно утрачивает интерес к реальной жизни, перестает контролировать время в игре, становится агрессивным или раздражительным при попытках ограничить его игровую активность. При этом возникают серьезные проблемы в школе, с друзьями и в семье.

Классификация

Заболевание имеет несколько разновидностей:

- Игровая компьютерная зависимость у подростков. Преодоление новых уровней, получение подарков, бонусов — все это дарит позитивные эмоции и ощущение счастья. Нельзя сказать, что компьютерные игры — 100% зло. Но важно помнить меру и не погружаться полностью в виртуальный мир.
- Развлечения на смартфоне. Практически каждый современный школьник имеет мобильный телефон, на который он скачивает разнообразные игры: аркады, карты, бродилки. Любая из них также может спровоцировать болезненное пристрастие.
- Видеоигры. Отличаются максимальной правдоподобностью и красочностью. Дети словно оказываются в другом измерении, где чувствует себя более талантливыми и способными, чем в реальности. Подобные ощущения толкают их на увеличение времени нахождения в игре.
- Онлайн-игры. Соревнования с геймерами с разных уголков земли затягивают и вызывают неконтролируемый азарт. Они позволяют заводить новые знакомства. Но слишком частое погружение в виртуальный мир рано или поздно приводит к появлению игромании.

В тяжелых ситуациях у детей одновременно наблюдается несколько форм лудомании. Родители и педагоги должны понимать, что игромания — такая же болезнь, как и алкоголизм или наркомания. Поэтому отучить ребенка от игровой зависимости важно на начальных этапах, не дожидаясь развития тяжелых осложнений.

Осложнения болезни

Последствия игромании у подростков могут быть очень серьезными. Одним из основных осложнений является социальная изоляция, когда школьник теряет интерес к общению с реальными людьми и предпочитает проводить время в виртуальном мире. Это приводит к отсутствию социальных навыков, затруднениям в установлении отношений и проблемам в общении с окружающими.

Кроме того, зависимость становится причиной ухудшения физического здоровья. Подростки, проводящие много времени за компьютером или игровой консолью, часто сталкиваются с ослаблением зрения, нарушениями сна, головными болями и даже ожирением из-за недостатка физической активности. Некоторые игроманы сталкиваются с галлюцинациями, ночными кошмарами и эмоциональной заторможенностью.

Психологические проблемы еще одно опасное последствие лудомании. Депрессия, тревожность, агрессивное поведение и проблемы с самооценкой

возникают у детей, которые предпочитают виртуальный мир реальному. При длительном отсутствии смартфона, ПК или консоли у них возникает симптоматика абстинентного синдрома (ломка).

Когда речь идет об игровой зависимости, важно обратиться к врачу, как только подросток начинает проявлять признаки социальной изоляции, у него ухудшается физическое здоровье или возникают психологические проблемы.

Профилактика и рекомендации

Профилактика игровой зависимости у подростков включает в себя несколько важных аспектов. Во-первых, воспитатели должны контролировать время, проведенное детьми за компьютером, планшетом или мобильным устройством. Рекомендуется устанавливать ограничения на игры и следить за тем, чтобы ребенок также занимался физической активностью, общался с друзьями и хорошо учился.

Важно обучать школьников здоровым привычкам использования технологий, включая правила безопасного поведения в Интернете, умеренное использование гаджетов и осознанное отношение к онлайн-играм.

Педагоги и родители могут обсуждать с ними вредные последствия чрезмерного увлечения играми и поощрять участие в других увлечениях: спорт, хобби или творческая деятельность, а также должны проводить профилактическую работу, включая обучение воспитанников навыкам саморегуляции, развитие социальных навыков и предоставление альтернативных форм проведения свободного времени.

Важно обратить внимание на предрасположенность к зависимости от игр у детей с психическими или эмоциональными проблемами, а также среди тех, кто испытывает стресс или социальную изоляцию. В таких случаях необходимо обратиться за помощью к специалистам для своевременной поддержки и профилактики игромании у подростков.

<https://rdd.edu.kz/ru/v-pomoshch-vospitatelyu/item-3168>

Для профилактики компьютерной зависимости и работы с зависимыми детьми психологи рекомендуют родителям следующее:

Живите с ребенком ВМЕСТЕ!

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

2 Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны

родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

3 Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)

4 Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.)

5 Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6 Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7 В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Приведем несколько рекомендаций, с помощью которых посещение Интернета может стать менее опасным для ваших детей:

1 Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернета.

2 Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.

3 Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании онлайн-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.

4 Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию,

например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.

5 Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.

6 Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни.

7 Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

8 Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.

9 Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

Информацию об одном из таких фильтров можно найти на сайте <http://www.icensor.ru/>