

# Компьютерная зависимость

Самая большая тень, падающая на доброе имя компьютерных игр, это проблема детской и подростковой игровой зависимости.

Многие родители нашей страны сталкиваются с этой проблемой: если в доме есть компьютер, то ребёнок сидит за ним практически безвылазно. Если же компьютера нет, то ребёнок либо постоянно ходит по друзьям, у которых есть это адское изобретение человечества; либо, в конце концов, упрасивает родителей купить ему эту игрушку под любым удобным предлогом (нужен для учёбы, для будущей профессии, для творчества).

Родное чадо, изо дня в день сидящее за монитором, со временем теряет интерес ко всему остальному миру, бледнеет, теряет аппетит и здоровый сон, забрасывает учёбу и перестаёт думать о своём будущем. То, что было рождено живым существом, постепенно начинает превращаться в малоподвижный домашний овощ. Вот она - игровая зависимость во всей своей красе!

И что же с этим делать? Обычно, по-хорошему такие дети не понимают. Введение запретов и ограничений на пребывание за компьютером лишь заставит вашего ребёнка обманывать вас. Вам ли не знать, что сообразительности детям не занимать. И без того сладкий плод, став запретным, будет манить ребёнка ещё сильнее. Остаётся либо смириться с ситуацией, надеясь, что всё это рано или поздно пройдёт; либо насильно заставлять детей хоть изредка заниматься другими делами.

Да, безрадужная перспектива вырисовывается. Практически неразрешимая проблема для обычных родителей, не обладающих педагогическими талантами и действенными психологическими приёмами.

Но всё не так уж плохо, как кажется на первый взгляд. Проблема неразрешима лишь потому, что это и не проблема вовсе... а её следствие.

## Игры необходимы

Проблема детской и подростковой игровой зависимости не в том, что компьютерные игры – это зло. Как раз наоборот – компьютерные игры очень полезны и привлекательны сами по себе, а глазами детей – тем более.

Игра, в любой своей форме, – это получение и закрепление новых знаний, навыков и умений. Вспомните, хотя бы, как кошка играет со своими котятками: они бегают, прыгают, кусаются, царапаются, охотятся на игрушечных мышей. Всё это происходит в игровой форме, без реальной опасности для котят. Игры для детей важны как воздух! В них они познают мир, учатся общаться, жить в обществе, закладывается определённая модель поведения. Все детские дворовые игры основаны на этих принципах, да и компьютерные игры, по сути своей, не далеки от этого.



Знакомая картина?

Компьютерные игры содержат насилие и провоцируют в детях жестокость, говорите? На самом деле есть очень много различных игровых жанров, и они содержат в себе абсолютно все виды действий, совершаемых в реальной жизни (в этом можно убедиться, ознакомившись со статьей [«Жанры компьютерных игр»](#)). Точно так же, как и в кинематографе, в играх есть: и примитивные боевики, и волшебные сказки, и поучительные истории, и серьёзные философские рассуждения. Вам кажется, что злые разработчики игр пичкают ребёнка одним и тем же, но на самом деле он сам закичивается на чём-то одном.



Игры для детей важны как воздух!

Единственный недостаток компьютерных игр в обучающем процессе – они дают только новую информацию, дать какие-то практические навыки они не могут. Представьте, каким вырастет человек, просидевший всё детство и юность за компьютером? Он будет очень осведомлён, будет знать бесчисленное множество фактов из самых разнообразных областей жизни, но из практических навыков у него будет только... умение водить мышкой по столу и нажимать клавиши. Думаете этого хватит для нормального существования в обществе? Для полноценного развития ребёнка игры должны быть самыми разнообразными, а не только компьютерными. (Хотя, в последнее время появляются такие видеоигровые приставки, в которые можно играть с помощью движений тела, - «Nintendo Wii», контроллер «Kinect» и «PlayStation Move», но и они не могут полностью заменить детские подвижные игры).

## Вред от чрезмерности

Ребёнок сидит за компьютером. Что плохого в этом факте? Как мы выяснили – ничего, в какой-то степени это даже полезно. Но если ребёнок увлечён только компьютерными играми, занят только ими, в ущерб всем остальным занятиям, то это уже очень серьёзная проблема. Увлечение становится ЧРЕЗМЕРНЫМ.

Чрезмерность губительна в любом, даже в самом полезном деле. Половина из смертных грехов основана на чрезмерности: чревоугодие (чрезмерное потребление пищи), жадность (чрезмерное собственничество), похоть (чрезмерное желание). Чрезмерные занятия спортом станут не частью здорового образа жизни, а будут являться причиной многих хронических заболеваний.

Чрезмерная требовательность к себе может привести к развитию всевозможных нервных расстройств. Можно привести ещё пару сотен подобных примеров, но, думаю, что вы и так знаете, как опасна чрезмерность.



Человек, просидевший всё детство и юность за компьютером

Чрезмерности можно противопоставить внутреннее чувство меры. Совершенно естественно, что в маленьких детях и подростках ещё нет такого важного качества. Об этом должны позаботиться родители, они должны вложить в них такие простые, но крайне необходимые в жизни понятия. В школе, да и во всём остальном окружающем мире, на детей сыплется нескончаемый поток всё новой и новой информации. Но это лишь знания. А то, как именно эти знания будут усваиваться и восприниматься, зависит от характера человека, его воспитания, его внутреннего стержня. Всё это формируют в ребёнке его родители.

Выше описан самый простой и легкорешаемый вариант проблемы, в этом случае нужно лишь научить ребёнка вовремя останавливаться (не останавливать его лично, а именно научить делать это самостоятельно). Но часто бывает так, что проблема компьютерной зависимости лежит намного глубже.

## Причины зависимости

Представьте, в какой атмосфере вырастают современные дети: родителям постоянно некогда, они зарабатывают деньги, решают свои проблемы, и совсем не хотят менять уклад своей жизни из-за появления потомства. Нерадивые родители, перекладывая свою ответственность за воспитание ребёнка на учителей, сверстников, или даже на телевизор, в конце концов столкнутся с тем, что их любимое чадо попадёт под какую-либо зависимость. Это может быть алкоголизм, наркомания, всевозможные молодёжные группировки, секты. Согласитесь, на фоне всего вышеперечисленного, игромания выглядит самым безобидным вариантом зависимости.

Легко обвинить компьютерные игры в плохой успеваемости и социальной неприспособленности подростков, но на них ли лежит вина? Нормальные функции компьютерных игр – просто развлекать, рассказывать интересные сюжетные истории, вызывать чувства и эмоции, показывать жизненные возможности, вдохновлять. Но для ребёнка, страдающего компьютерной зависимостью, игры – это лишь стена, с помощью которой он отгораживается от реального мира.

Теперь понимаете в чём проблема? Подросток спрятался за стеной, укрылся в виртуальном мире, ему там уютно. Вы пытаетесь вытащить его из-за стены назад в суровую действительность, совершенно естественно, что он всеми силами сопротивляется и, при первой же возможности, возвращается назад. Проблема не в том, что его затягивает туда против своей воли, а в том, что он сам пытается там спрятаться от чего-то неприятного.

## Игры - обезбаливающее средство, а не проблема

Конечно, можно и дальше обвинять компьютерные игры за то, что они дают очень удобную возможность отгородиться от реального мира, но ведь делу этим не поможешь. Проблема лежит в другой плоскости: в напряженных семейных



Так чувствует себя ребёнок, обделённый родительской любовью



отношениях, в угнетённом положении в школе, в нереализованных желаниях и чувствах, в других тяжелых психологических ситуациях.

Ребёнок может чувствовать себя ненужным, нелюбимым, просто не видеть смысла в этой реальной жизни – это самые основные причины появления самых разнообразных зависимостей. Не важно, что с материальной точки зрения ваше чадо со всех сторон окружено благополучием, в это же самое время на психологическом уровне оно может находиться в самом настоящем аду.

Вы пытаетесь решить проблему, забирая обезболивающее средство у больного. Много ли пользы принесёт это? Не лучше ли найти саму причину боли и попытаться устранить её?

Если вы столкнулись с этой проблемой, не пытайтесь перенести ответственность за своих детей на кого-то ещё. Осмотритесь вокруг, увидите же, наконец, настоящую причину проблемы и признайте свою вину. Дайте своим детям то, что им так необходимо: любите их, помогайте советами в тяжелых жизненных ситуациях, уделяйте больше своего внимания - только это поможет уберечь или вылечить и ребёнка, и подростка от любого вида зависимости.



Счастливая семья - это так просто