

Мой ребёнок — геймер?

Игровая зависимость у подростков.



Ребёнок стал слишком много времени проводить за компьютером или в смартфоне. Может, это простое увлечение? Или уже проблема? В какой момент надо начинать волноваться и предпринимать серьёзные действия? В следующих статьях мы рассмотрим, как формируется игровая зависимость и как из неё можно выйти с минимальными потерями для ребёнка и семьи.

Игровая зависимость — что это такое?

В адрес любителей поиграть часто можно услышать обвинения в игровой зависимости. Однако не все игроки действительно больны.

Игровая зависимость — это предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в **навязчивом** увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

Американская психиатрическая ассоциация выделяет следующие симптомы зависимости от компьютерных (и других онлайн) игр:

- появление навязчивых мыслей об игре, даже во время других занятий;
- беспокойное, раздражительное, иногда неоправданно печальное состояние игрока при попытке уменьшить время игры или отказаться от неё;

- возникновение потребности увеличивать время в игре и использовать более мощный гаджет;
- потеря контроля над ситуацией: невозможность самостоятельно выйти из игры, перестать думать об игре;
- восприятие других развлечений (общение с друзьями, хобби) в качестве помех;
- невозможность остановиться, даже при осознании всех негативных последствий (или проявлений некоторых из них): плохое самочувствие, проблемы с учёбой, финансовые траты, конфликты с близкими;
- возникновение необходимости лгать себе и близким о количестве времени, проведённом в игре.

На данный момент по различным исследованиям от 12 до 25% людей по всему миру страдает игровой зависимостью. Поскольку проблема с каждым годом всё очевиднее, в январе 2022 года игровая зависимость **войдёт в справочник МКБ-11** по рекомендации Всемирной организации здравоохранения.

Игровая зависимость у детей и подростков

Современные люди знакомятся с миром компьютерных игр (в том числе и приложениями на телефоне) довольно рано. По социологическим исследованиям 88% детей к началу обучения в школе уже имеют такой опыт. По данным СМИ симптом компьютерно-игровой зависимости обнаруживается у 10-14 % российских подростков.

Игры могут быть полезными!

Нельзя однозначно сказать, что компьютерные игры наносят вред психике и здоровью ребёнка, однако чрезмерное увлечение ими несомненно может иметь большие последствия. В небольших дозах игры позволяют сбрасывать стресс, отрабатывать различные навыки, могут обучать иностранным языкам через общение с другими игроками.

Например, игры-головоломки позволяют ребёнку развить пространственное и логическое мышление, учат искать творческое решение и нестандартный подход. Учащиеся, играющие в компьютерные игры по сети, быстрее преодолевают языковой барьер и легче осваивают английский.

Особо заинтересованные дети начинают искать лазейки и чит-коды, что сильно развивает их компьютерную грамотность. Регулярные достижения в игре позволяют ребёнку повышать свою самооценку. Профессоры Стэнфордского университета установили, что люди, играющие за положительных героев, ведут себя также при контакте с людьми в реальной жизни.

Весь вред — от злоупотребления



Всегда надо помнить, что виртуальный мир не должен заменять реальный. А у детей часто в реальном мире довольно много проблем, которые не решить перезагрузкой приложения. Если посмотреть на ребят, погружённых в мир игр, можно заметить несколько закономерностей: как правило, **у них нет других хобби и нет никакого внятного распорядка дня**. Ребёнок предоставлен сам себе и получает удовольствие самым простым и доступным способом — через гаджет.

Кроме того, разработчики компьютерных игр часто используют цикличную систему вознаграждения. Заставляя игрока проходить всё новые и новые уровни, за которые он получает виртуальную награду, что в свою очередь активирует выработку дофамина — «гормона удовольствия». Всем детям нравится, когда их хвалят и дарят подарки, а компьютерная игра — идеальная среда, где при минимальных усилиях можно получить вкусное чувство победы.

Таким образом, когда ребёнок не имеет достаточной поддержки со стороны взрослых и сверстников и у него нет других увлечений в жизни — виртуальные фантазии с лёгкостью его поглотят.