**«Что такое игромания и как помочь ребенку преодолеть ее»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Виртуальный мир компьютерных игр жесток и беспощаден. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого силу, ум, знания, оружие, средства защиты. Ему приходится убивать компьютерных врагов, а те пытаются убить его. Ребенок, находясь длительное время в такой среде, переносит законы игры в реальный мир: начинает чувствовать себя неуязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены, и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле. В результате бесконтрольного времяпрепровождения у компьютера дети становятся раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми. Меняется мышление и восприятие детей, утрачивается способность к внутренней речи. Быстрая смена картинок является причиной того, что у игроманов реальная жизнь как будто замедляется: они начинают скучать на уроках. Другая опасность чрезмерного погружения в виртуальный мир - потеря способности различать вымысел и реальность. В некоторых случаях это может привести к психическим расстройствам.

Возникновение компьютерной и игровой зависимости характеризуется следующими стадиями:

**Увлеченность на стадии освоения**.

В этот период долгое сидение за компьютером не превышает одного месяца, а затем интерес идет на убыль. Может произойти нормализация режима, когда ребенок переключается на что-то более для него интересное. Но если выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую стадию.

**Состояние возможной зависимости.**

Сильная погруженность в игру, снижение уровня учебной мотивации, падение успеваемости, повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре. В общении любимой темой становится обсуждение компьютерной игры, происходит сужение круга общения, иногда нарушение сна.

**Выраженная зависимость.**

Ребенок не контролирует себя, в случае необходимости прервать игру начинает сильно нервничать, может уйти из дома, много времени проводить в игровых клубах. Неряшливость в одежде, безразличие ко всему, что не касается его увлечения, пропуски уроков. Очень сильно заметно угасание интереса к общению, происходит полная замена друзей компьютером.

**Клиническая зависимость.**

Пребывание за компьютером до 16-18 часов в сутки. Периодическое расстройство желудка. Серьезные отклонения в поведении, неадекватная эмоциональность либо заторможенность. Наступают необратимые изменения в мозге подростка. На этой стадии необходима помощь психиатра.

Нормы пребывания за компьютером:

-дети 7-12 лет-30 минут в день, не чаще 1 раза в 2 дня.

-12-14 лет-1 час в день.

-14-17 лет-1,5 часа в день. Необходимо иметь один выходной день в неделю, когда за компьютер не садится вообще.

На наличие игромании у детей могут указывать признаки: снижение успеваемости в школе, отказ от выполнения домашних заданий, нежелание играть на улице или проводить время с друзьями, повышенная тревожность, агрессивность, злобное поведение, бродяжничество, побеги из дома, полное безразличие к близким людям.

Всемирно известный врач и педагог Мария Монтессори говорила, что «игрушки в жизни ребенка играют второстепенную роль. Ребенок обращается к ним только тогда, когда у него нет чего-нибудь более значимого». Компьютерные игры для зависимого ребенка становятся способом компенсации недостающего эмоционального опыта, успеха, общения. Необходимо определить, какие психологические потребности ребенком не удовлетворены:

1. Эмоциональное состояние, на которое влияет степень удовлетворения ключевых потребностей. Игровая зависимость связана с психологическим статусом ребенка и родительским поведением.

2. Недостаточно новых впечатлений. Причиной недостатка новизны являются неправильно подобранные игрушки и занятия для ребенка, которое не соответствуют его возрасту или развитию.

3. Дефицит общения. Ребенок перегружен развивающими, учебными занятиями и бытовыми обязанности, у него нет возможности общаться со сверстниками.

4. Отсутствие эмоциональной безопасности. Эмоционально неблагополучный ребенок уходит в игру от родительского разочарования, от несчастливости повседневного мира.

5. Потребность в границах и правилах. Когда нет четкой позиции, можно или нет играть с гаджетом, или меняют решение в ответ на детские негативные эмоции, что также говорит об отсутствии правил.

**Как помочь ребенку преодолеть зависимость?**

1. Правильная **организация домашней среды** ребенка достигается не благосостоянием**, а степенью тепла**, усилий и времени, которые родитель вкладывает в ребенка.

2. У детей не бывает игровых зависимостей, если родители ими **гордятся и доверяют**.

3. Помогите ребенку **почувствовать** себя **успешным**, повысить свою самооценку

4. Вместе с ребенком выберите и **используйте** один **вид поощрения** и один вид наказания, которые не связаны с электронной игрой и не унижают ребенка.

5. **Организуйте досуг** ребенка вместе с семьей.

2022год