

МОЙ РЕБЕНОК ПОСТОЯННО ИГРАЕТ В ВИДЕОИГРЫ



Положительные моменты видеоигр

Несмотря на то, что большинство детей так любят видеоигры, а родители считают, что это вредно, существуют положительные эффекты видеоигр:

- Геймеры имеют более высокие показатели по некоторым когнитивным способностям и по показателям творческого мышления, чем их ровесники, практически не играющие в видеоигры.
- Видеоигры могут быть увлекательным способом проведения досуга.
- В видеоигровых сообществах можно найти друзей, часто это хобби объединяет людей разных поколений.
- Для старшего поколения показан профилактический эффект видеоигр для профилактики старческих когнитивных нарушений и депрессивных расстройств.

Учитывая положительные моменты видеоигр, исследуются возможности видеоигрового обучения, в том числе в школах.

Игровая зависимость

Обратной стороной увлечения видеоиграми может стать игровая зависимость, которую в 2022 году Всемирная организация здравоохранения впервые включила в перечень заболеваний как аддиктивное расстройство поведения. Им страдают около 3–4% геймеров, или 60 миллионов человек в мире. Скорее всего, реальное количество таких людей намного больше, так как в официальной статистике учитываются только те геймеры, которые, осознавая наличие проблемы, обратились за помощью в преодолении игровой зависимости.

В группе риска находятся дети и подростки, которые еще не способны заметить и объективно оценить формирующуюся у себя зависимость от видеоигр.

Данные опросов показывают, что большинство пользователей играют в видеоигры на смартфонах, постоянная доступность которых затрудняет отслеживание времени, проведенного в видеоиграх, как для самих игроков, так и для их родителей, если игроками являются дети.

Видеоигровая зависимость формируется постепенно и незаметно, и когда родители приводят ребенка на прием к специалисту, как правило, аддиктивное расстройство выражено уже достаточно сильно.

«Красные флажки» - на что важно обращать внимание родителям

Постановка диагноза видеоигровой зависимости всегда индивидуальна, и только квалифицированный специалист должен ставить этот диагноз, но заметить можно следующие «красные флажки»:

- постоянная поглощенность видеоиграми;
- наличие «симптома отмены» (раздражительность или беспокойство при невозможности играть в видеоигры);
- возрастающее привыкание — увеличение времени, затрачиваемого на игры;
- безуспешные попытки сократить или прекратить игру;
- потеря интереса к другим видам деятельности из-за видеоигр;
- продолжение видеоигр, несмотря на связанные с этим проблемы;
- обман членов семьи или других людей относительно количества игр;
- использование видеоигр, для того чтобы отвлечься или пережить негативное настроение;
- потеря или подверженность риску отношений с друзьями и близкими, возможности получения образования, работы или карьеры из-за видеоигр.
-

Причины и последствия

Психофизиологические механизмы, лежащие в основе зависимости от компьютерных игр, в основном следующие:

- преодоления стресса (например, от повышенной учебной нагрузки или сложностей в отношениях со сверстниками);
- возбуждения эмоциональных реакций («эмоциональные качели» во время игры);
- сенсбилизации (повышения чувствительности к стимулу — игровому процессу);
- вознаграждения (получение удовольствия от определенного действия, например, прохождения очередного игрового уровня).

Постоянные занятия компьютерными играми могут привести к долгосрочным изменениям в системе вознаграждения, которые напоминают последствия зависимости от психоактивных веществ.

Кроме того, алгоритмы многих видеоигр построены таким образом, что пользователь постоянно побуждается к продолжению игры, а сама игра никогда не заканчивается. Поэтому родителям не стоит рассчитывать на сознательность ребенка и ругать его за излишнее количество времени, проведенное за видеоиграми, но имеет смысл контролировать, во что и сколько ребенок играет. Для этого существуют специальные приложения родительского контроля. Стоит обсудить с ребенком, что речь идет о его здоровье и безопасности, а не о желании контролировать все сферы его жизни.

Безопасное количество времени для видеоигр

В настоящее время нет точных данных о том, какое количество времени допустимо проводить за видеоиграми для детей и молодых людей разного возраста, следует ориентироваться на индивидуальный график и на общее количество экранного времени. Количество экранного времени должно уравниваться таким же или бóльшим количеством времени физической активности (прогулок или спорта).

Данные опросов показывают, что в среднем старшие подростки проводят в играх 1–2 часа в день.

Рекомендации родителям

Если родители заметили у ребенка признаки развития игровой зависимости, то разговаривать об этом стоит в доверительном ключе, объясняя, что он теряет, растрачивая излишнее количество времени на видеоигры.

Имеет смысл обсудить и установить с помощью специального приложения лимит игрового времени.

При этом стоит поинтересоваться, во что именно ребенок играет, понять, что конкретно так привлекает его в видеоиграх и как эти потребности можно реализовать в реальной жизни. Так, некоторым детям нравятся сетевые игры, где они находят виртуальных друзей, с которыми строить отношения легче, чем со сверстниками в реальной жизни. Другим детям важно ощущение победы, которого они лишены в учебе. Кто-то испытывает радость от построения собственных виртуальных миров. Иногда с помощью видеоигр «реализуются» и агрессивные потребности.

Можно поиграть вместе с ребенком — как правило, дети очень радуются, когда родители проявляют интерес к видеоиграм и охотно помогают взрослым разобраться в этой непривычной для них сфере. Однако именно взрослые должны контролировать и вовремя ограничивать видеоигры — например, устраивать семейные дни или хотя бы часы без смартфонов, ввести правила, когда можно играть, а когда нет, а также предлагать вместо видеоигр другие занятия. Хорошим решением будет отправить ребенка в летний лагерь, где ограничивается пользование смартфонами, только обязательно нужно учесть, что ребенку должны подходить программа, режим и окружение в лагере.

Видеоигры могут быть как полезным, так и вредным увлечением, и эта сфера должна контролироваться взрослыми.

Если игровая зависимость все-таки развивается, специалистами применяются разные методы ее преодоления, в частности, используется когнитивно-поведенческая психотерапия, включающая обучение стратегиям самоконтроля, развитие критического мышления, обучение правильным адаптационным реакциям. Однако зависимость от видеоигр гораздо легче не допустить, чем лечить.

Уважаемые родители! Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 226 247 или на сайте родители28.амур-иро. Консультации оказываются бесплатно.