

Родительское собрание для родителей начальной и средней школы на тему: «Игровая зависимость. Психологический аспект»

Не бегите от реальности, потому что именно реальность делает вас человеком.

Что такое игровая зависимость у детей? Болезненная предрасположенность или следствие воспитания? Как можно с этим бороться?

Игромания – причины внутри нас.

Сегодня игровая зависимость – одна из наиболее распространённых проблем детского воспитания, которая поражает, главным образом, детей от 8 до 16-18 лет.

Современные дети нередко осваивают компьютерную грамотность раньше, чем языковую или математическую: мы живем в эпоху высоких технологий и сумасшедших скоростей. В принципе, это не хорошо и не плохо, главное – как распорядиться имеющимися у нас ресурсами. Ведь те же компьютер и интернет могут стать как инструментом творчества и получения новой информации, так и допингом сродни наркотикам. Несмотря на то, что в среде детей и подростков компьютерная зависимость приобретает угрожающие масштабы, общественность относится к этому факту скорее снисходительно: мол, с возрастом пройдет. Дескать, лучше, когда чадо сидит дома за компьютером, чем тусуется непонятно где и с кем. Компьютерные игры увлекают и захватывают – но параллельно выхолащивают чувства, а реальная жизнь перестает быть источником удовольствия.

Многие специалисты сходятся во мнении, что такими страшными диагнозами, как депрессия, синдром эмоционального выгорания, хроническая усталость, алкогольная и наркотическая зависимость, суицидальные наклонности человечество обязано именно высоким технологиям. Задача родителей – сформировать у ребенка адекватное отношение к компьютерному миру, сделать его жизнь настолько яркой, интересной и насыщенной, чтобы никакие виртуальные забавы не могли с ней соперничать.

Ребенок не чувствует разницы

До семи лет ребенок не в состоянии провести четкую грань между вымыслом и настоящей жизнью. И если в столь нежном возрасте малыш «ныряет» в компьютерные игры и телевизор – они становятся его реальностью. А ведь опыт, приобретенный в первые семь лет жизни, во многом формирует наши жизненные установки и ценности. Какой же «багаж» получает юный геймер? Согласитесь, виртуальный мир, на первый взгляд, может показаться куда интереснее реального: на мониторе краски ярче, события меняются с какой угодно скоростью, а для победы не нужно прилагать особых усилий. В психологии есть такое понятие, как чувство жизни: умение удивляться и радоваться всему, что нас окружает, воспринимать жизнь как чудо, жить «здесь и сейчас». Ребенок, погруженный в иллюзорный мир, вряд ли обрадуется, скажем, распутившемуся цветку – зачем, если одним кликом компьютерной мышки он может «вырастить» на экране виртуальные джунгли?

По настоящим улицам не скачет человек-паук и не бегают динозавры – зато псевдореальность изобилует будоражащими воображение персонажами.

В результате малышу становится неинтересно исследовать окружающий мир, докапываться до сути вещей. Такой ребенок не видит для себя иного способа получения удовольствий, кроме как с головой уйти в суррогатные эмоции и переживания.

Мальчики – в группе риска

Чаще всего в компьютерную зависимость попадают именно мальчишки. Девчачьи игры – те же дочки-матери – это сплошные эмоции, поэтому девочкам нет необходимости подпитываться суррогатными переживаниями. Девочкам «разрешается» плакать, обижаться, закатывать истерики. Над мальчиками же довлеет исторически сложившийся стереотип: ты должен быть сильным. В итоге мальчишки вынуждены постоянно подавлять свои истинные чувства и эмоции. Кроме того, в силу особенностей мужской психологии сильному полу более свойственен «уход в себя». Мальчишкам «зона продуктивного одиночества» жизненно необходима – для восстановления, накопления сил,

анализа. И если в реальности эта ниша отсутствует, подросток будет создавать ее искусственно. Ну и потом, инстинкт победителя у мужчин в крови еще с пещерных времен – именно поэтому мальчики «подсаживаются» на всякие «стрелялки» и «бродилки» (девочки, если уж и играют, то скорее в стратегические или логические игры).

Откуда ноги растут.

Утверждать, что виртуальные забавы – корень всех бед «проблемных» подростков – значит, путать причину и следствие. Ведь «иная реальность» может лишь усугубить уже имеющиеся проблемы.

Иными словами, счастливый, гармонично развивающийся ребенок вряд ли станет испытывать повышенную тягу к компьютерному миру.

«Когда на приеме родители жалуются на то, что их ребенок «подвис» на компьютере, я предлагаю им поискать причины в себе, – говорит Светлана Ройз, детский и семейный психолог. – Я спрашиваю у мам и пап: «Кто впервые показал ребенку компьютерную игру? Что вы знаете о пристрастиях вашего ребенка, в какие игры он играет? Сколько времени вы проводите вместе с ребенком, о чем разговариваете? Назовите несколько ярких событий в жизни ребенка за последние месяцы».

Мы, родители, должны отдавать себе отчет: это мы усаживаем ребенка перед телевизором, покупаем ему компьютерные игры – ведь у нас работа, стирка, уборка, и зачастую нам попросту некогда играть с чадом в другие (спортивные, настольные) игры. Такая позиция родителей заглушает в ребенке инстинкт искателя, отводя ему более безопасную, на первый взгляд, роль зрителя.

Зависимость (любая: алкогольная, эмоциональная, компьютерная) говорит о том, что у человека нарушены контакты с его ближайшим окружением. Задумайтесь: как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир? Вместе с тем, важно помнить, что у каждого явления есть как негативная, так и позитивная сторона. Зачастую в виртуальный мир с головой погружаются очень чувствительные и творческие детки с тонкой душевной организацией. Задача родителей – помочь ребенку раскрыть свой потенциал.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

1. Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
2. Недостаток внимания со стороны родителей.
3. Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
4. Склонность детей к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
5. Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.

В какой-то степени компьютерная зависимость, игровая зависимость может стать результатом влияния школьного окружения. Поскольку, когда другие дети активно обсуждают игры, то и ваш ребёнок хочет принимать участие в их разговорах, быть частью этого аспекта школьной, детской подростковой жизни.

6. Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

7. Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

Например, конфликты в семье, когда ребёнок убегает в интернет-клуб, в компьютерный мир от мира настоящего. Почему? Потому, что он там живёт в другой реальности, в такой, где нет ссор с родителями, где нет ссор между родителями, где его жизнь проста и понятна.

По статистике, каждый пятый – шестой ребенок, с наличием признаков компьютерной зависимости, излечивается от компьютерной игровой зависимости самостоятельно и без последствий.

Однако, не стоит надеяться на то, что зависимость от компьютерных игр у детей пройдет сама собой, неокрепшая детская психика может не справиться с влиянием возникшей зависимости.

Если долгие часы за монитором вызывают у вас тревогу за ребенка, обратите внимание на **признаки компьютерной зависимости:**

1. У ребенка появляется навязчивое желание играть на компьютере (приставке, планшете и пр.) Любому даже самому любимому некогда занятию он с радостью предпочтет общество «железного» друга.

2. Куда-то резко подевались друзья. Если к нему кто-то и приходит в гости, то для того, чтобы вместе поиграть за компьютером. Сам он идет к друзьям с этой же целью.

3. Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре.

4. Ночные бдения у компьютера и отказ от еды, потому что в Сети идет «очень важная битва».

Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги.

Таким образом, специалисты выделяют главный признак компьютерной игровой зависимости – постоянное навязчивое желание играть в компьютерные игры.

Опасности компьютерной зависимости.

- Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.
- На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.
- В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем.
- Ребенок может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм.
- Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.
- Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов.
- Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, осанки, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.
- Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.
- Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.
- Уменьшается круг общения ребенка и, как следствие, отсутствие жизненного опыта, опыта общения.
- Может нарушиться психика ребенка, его мировоззрение.

Ребёнок, попавший в игровую зависимость, постепенно меняется и меняется довольно сильно.

Начинаются проблемы с учёбой в школе, падает внимание, исчезают какие-либо интересы вне игр.

Мы наблюдаем в нашей школе (!), что ребенок зачастую не может оторваться от игры на уроке, на перемене, постоянно отвлекается во время урока, если в его телефоне или другом гаджете «живет» какой-то герой (например, «таблетка» или (прошу прощения) «какашка»), которого надо обслуживать, убрать за ней, покормить и пр., чтобы набрать необходимые баллы. Это приобретает характер повального увлечения, с катастрофическими масштабами вовлеченности. Учителя здесь порой бессильны что-либо изменить. Мы уже не говорим о морально-нравственной стороне «обслуживания» таких вот героев игр. До какого уровня мышления скатываются в этот момент наши дети???

Или игры-симуляторы, где дети имитируют совсем уже взрослые отношения с яркими интимными компонентами между парнем и девушкой. Конечно, после такого эмоционального потрясения ему уже не будет интересно заниматься учебой...

Изучению специфики взаимодействия детей и подростков с компьютерами посвящено множество научных исследований (О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский, С. А. Шапкин, М. Коул и др.).

С результатами одного из них мы хотим вас познакомить.

В исследовании принимали участие 146 учащихся 5–6 классов общеобразовательных средних школ г. Нижнего Новгорода, из них – 76 мальчиков и 71 девочка в возрасте от 10 до 12 лет.

По результатам исследования было установлено, что **младшие подростки с высокой степенью игровой компьютерной увлеченности имеют более низкие показатели умственных способностей**, чем их сверстники. Возможно, это связано с тем, что в отличие от реальных игр со сверстниками компьютерные игры несут деструктивную компоненту для полноценного развития младшего подростка. Компьютерные игры, разработанные по заданному (шаблонному) сценарию, не могут полноценно отобразить жизненные ситуации, упрощают способы решения различных задач, не содержат нравственные задачи и тем самым содействуют примитивизации мышления.

При исследовании самооценки мы рассматривали показатели по таким критериям, как: уверенный, способный, счастливый, общительный, трудолюбивый, сообразительный.

Было установлено, что **младшие подростки с высокой степенью игровой компьютерной ориентированности более уверены и менее общительны** по сравнению с обычными сверстниками.

Расхождения уровня интеллекта младшего подростка с его самооценкой могут свидетельствовать о неадекватном отношении к себе в результате существенных расхождений «Я - реального» и «Я - виртуального». **Во время игры психика младшего подростка образует свой собственный виртуальный мир**, который имеет определенную степень устойчивости. Игровая реальность выступает своеобразным трансформатором сознания ребенка. При этом эмоции сконцентрированы вокруг персонажа компьютерной игры и действий, происходящих с ним. Измененное состояние сознания чутко реагирует на малейшие изменения в игровом пространстве. Победы виртуального персонажа воспринимаются как личные достижения, ребенок чувствует себя героем. Победа – это положительная самооценка и положительные эмоции. Игра становится средой формирования личностных качеств, показателем успешности. **Подростки, не прошедшие ролевою идентификацию в социальной действительности, находят свой образ в игре.**

Выявлено преобладание склонности к риску у младших подростков с высокой степенью игровой компьютерной ориентированности по сравнению с младшими подростками с низкой степенью ориентированности на уровне значимости.

Компьютерная игра позволяет ребенку испытать особое возбуждение – ощущение собственной успешности и значимости.

Восторг от получения желаемого результата и возбуждение от его ожидания становятся привлекательнее, чем все остальные радости жизни.

У детей с высокой степенью игровой компьютерной ориентированности **низкие показатели по таким параметрам субъектности, как: способность к рефлексии, свобода выбора и ответственность за него, понимание и принятие другого, саморазвитие.**

Младшие подростки с высокой степенью компьютерной увлеченности **отличаются в недостаточной степени развитым самообладанием и самоконтролем в процессе деятельности.**

Результаты исследования свидетельствуют о слабо сформированной у компьютерных игроков способности к рефлексии, являющейся средством самопознания, в жизненных ситуациях они затрудняются вариативно выбирать виды деятельности, круг общения и способы самовыражения.

Волевые качества у младших подростков первой группы значительно ниже, чем во второй группе.

При исследовании факторов социального окружения было выявлено, что в семьях, в которых родители часто покупают своим детям компьютерные игры, риск возникновения повышенной увлеченности подростками компьютерными играми значителен. У большинства родителей сформировано положительное отношение к тому, что их ребенок имеет данную форму увлечения, они не видят деструктивных функций компьютерных игр, специально покупают различные игры, чтобы ребенок больше времени находился дома под родительским присмотром.

Круг общения у младших подростков с высокой степенью игровой компьютерной увлеченности в основном сводится к общению с друзьями и героями компьютерных игр.

Весь досуг таких детей в основном сводится к игре за компьютером. Были получены **низкие показатели общения с родственниками и литературными героями.**

Компьютерная игра служит средством, позволяющим удовлетворить те потребности младшего подростка, которые не удовлетворены в реальной жизни, средством компенсации жизненных проблем. **Личность начинает реализовываться в иллюзорном игровом мире, а не в реальном, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности.**

Учитывая такие возрастные особенности младших подростков, как слабая волевая регуляция, становится очевидным тот факт, что компьютерные игры провоцируют детей на систематическое невыполнение домашних заданий, а также пропуски школьных занятий, возможен и психологический отрыв ребенка от школы со всеми вытекающими отсюда последствиями.

«Когда основным времяпрепровождением ребенка становятся компьютерные игры, интернет-чаты и телевизор, страдает, в первую очередь, его эмоционально-чувственная сфера, – утверждает Наталья Ещенко, специалист вальдорфской педагогики, преподаватель и арт-терапевт. – Посудите сами: стать супергероем в вымышленной жизни намного проще, чем в настоящей. Для того чтобы одержать виртуальную победу, достаточно умственных усилий, быстроты реакции и определенных навыков. А в реальной жизни успех невозможен без умения чувствовать, договариваться с людьми, слышать свою интуицию, использовать творческое начало! Компьютерные игры формируют искаженное представление о жизни, безволие и пассивность, которые скрываются за яркими подвигами в виртуальном мире. Стоит ли удивляться тому, что, повзрослев, вчерашний геймер отказывается брать на себя ответственность за собственную судьбу?! В последние годы медикам все чаще приходится сталкиваться с гиперактивными, гиперактивными детками. Этому явлению есть простое объяснение. Детям, особенно маленьким, очень важно проживать эмоции через тело (это происходит, например, во время подвижных игр). А когда малыш увлеченно смотрит мультик или гоняет на виртуальных ралли, его мозг работает очень интенсивно. Но тело – то остается статичным, оно не проживает эту активность! А потом родители недоумевают, почему ребенок переворачивает весь дом вверх дном, а по ночам просыпается каждые два часа».

Специалисты отмечают, что различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребенка.

1. Самыми опасными считаются ролевые игры с видом «из глаз» компьютерного героя.

Этот тип игр характеризуется наибольшей силой «затягивания» или «вхождения» в игру. Специфика здесь в том, что вид «из глаз» провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Через несколько минут игры (время варьируется в зависимости от индивидуальных психологических особенностей и игрового опыта играющего) человек начинает терять связь с реальной жизнью, полностью концентрируя внимание на игре, перенося себя в виртуальный мир. Играющий может совершенно серьезно воспринимать виртуальный мир, а действия своего героя считать своими. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры.

2. Не менее опасны игры с видом извне на «своего» компьютерного героя. Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим силой вхождения в роль. Играющий видит «себя» со стороны, управляя действиями героя игры. отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, вследствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом «из глаз».

3. Стратегические игры, «руководительские» менее опасны, но могут здорово втянуть ребенка. Этот тип назван так потому, что играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже «бог», который руководит историческим процессом. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль. Это единственный класс ролевых игр, где роль не задается конкретно, а воображается играющим. Вследствие этого «глубина погружения» в игру и свою роль будет существенной только у людей с хорошим воображением. Однако мотивационная включенность в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры не менее сильны, чем в случае с другими ролевыми играми.

4. Далее следуют неролевые игры: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, азартные игры.

Подсознательно ребенок выбирает именно те игры, которые в наибольшей мере отражают его подавленные потребности.

Стратегические – ребенку не хватает структурированности. При этом в потенциале у него имеются лидерские качества, такой человек может повести за собой других. Позитивный

«заменитель» компьютерных стратегий – шахматы, конструирование (кстати, «стратегии» легче всего избавляются от тяги к компьютеру).

Спортивные – подавлена деятельность, возможно, есть какие-то телесные блоки. Если малыш гоняет виртуальную шайбу или мяч (командные игры), у него велика потребность быть частью значимой для него группы сверстников. Переключайте его внимание на реальные спортивные забавы.

«Стрелялки», ужасы – непрожитая агрессия или подавленная сексуальность. Кстати, агрессия – одна из эмоций, необходимых для выживания вида (в психологии есть даже такое понятие: нормальный уровень агрессии). Другое дело, сколько ее и в какое русло она направлена. Такому ребенку нужно больше двигаться, а еще ему необходимы тактильные контакты (объятия, массаж) со своими родителями.

Согласно нормам Минздрава, 7-10-летние дети могут проводить за компьютером не более 45 мин. в день, 11-13-летние – два раза по 45 мин., старшие – три раза.

Кто больше зависим от игр на компьютере?

1. Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома.
2. Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.
3. Дети тех взрослых, которым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами об игре.
4. Дети родителей, которые сами зависимы от компьютера и интернета.

Как отмечает психолог Анатолий Кливник, самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст это 12-15 лет.

На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

Ребенку, попавшему в сети компьютерной зависимости, нужна помощь.

Как бороться с игровой зависимостью?

1. В первую очередь, не запрещать. Агрессивная позиция родителей, направленная на резкое, жесткое запрещение игры, как правило, приведет к установлению между родителями и ребенком барьера. При этом ребенок всё равно будет играть, но вне дома: в школе, у друзей, в интернет-клубах.

Пытаясь «вытащить» ребенка из компьютерного мира, родителям стоит действовать тактично. Запретный плод, как известно, сладок: чем больше сопротивление – тем сильнее стремление. Нельзя насильно отобрать у ребенка компьютер, не дав ему ничего взамен.

Следует изменить стереотипное поведение. Ребенок привык получать выволочку за свои компьютерные посиделки и не сделанные уроки? Специалистами доказано: если какая-то реакция повторяется 7 и более раз, она скатывается в подсознательное. Иными словами, ребенок попросту не слышит обращенных к нему упреков, они для него – не более чем досадный шумовой фон. Чтобы изменить ситуацию, попробуйте продемонстрировать искренний (!) интерес к миру своего чада.

Как говорит русская народная мудрость: «Если пьянку нельзя предотвратить – её нужно возглавить». Так и здесь. Если игровая зависимость для вас уже реальность, постарайтесь разделить её с ребенком. Обсуждайте с ним игры, отсеивайте те игры, которые содержат сцены насилия, побуждают в нём агрессию или служат источником излишнего драйва. Вместе играйте с ним в игры, имеющие развивающую направленность. Устанавливайте и углубляйте контакт с вашим ребенком, понимая, что игровая зависимость, это, прежде всего, звонок, указывающий на то, что у нас есть проблемы во взаимопонимании с нашим ребенком.

2. Другой важнейший аспект - формирование у ребенка интересов, не относящихся к компьютерному миру. Так, спортивная секция, где он может заниматься каратэ, футболом, ездой на роликах, скейтборде, может стать хорошей альтернативой игромании, поскольку там он будет общаться с другими детьми, у которых также интересы находятся вне мира игр.

И в результате это даст возможность обеспечить нормальный здоровый баланс интересов у нашего ребенка.

3. Помните, что вы сами являетесь примером для вашего растущего малыша. Если вы постоянно сидите «вконтакте» или «одноклассниках», постоянно разговариваете по телефону, то, прежде всего, показываете ребенку, что именно так нужно проводить время.

Пробудить в ребенке интерес к реальной жизни можно лишь собственным примером.

Находите время для разговоров по душам, читайте вместе книжки, делитесь пережитыми впечатлениями, организуйте совместный досуг с ребенком, спортивные игры, поездки на природу, рыбалку, лыжные трассы и пр.

Профилактика зависимости от компьютерных игр.

1. Личный пример родителей - если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.

2. Список совместных дел, игр, кружки, дополнительные занятия и пр.

Все должно быть спланировано, чтобы у ребенка не оставалось свободной минуты.

3. Использовать компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.

4. Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать, что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру.

Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.

5. Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждать с ребенком те игры, в которые ему было бы, по вашему мнению, полезнее играть.

6. Лечение «красотой» реальности: познавать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.

7. Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющих контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

Психическое и духовное состояние детей – это показатель благополучия или неблагополучия всей семьи. В психологии есть понятие - идентифицированный пациент. Оно обозначает человека, чей проблемный симптом отражает дисгармонию, существующую внутри семьи. То есть, что-то нарушено в семье, в отношениях ее членов друг с другом, но создающим проблему носителем симптома является только один из них.

Когда в семье появляется идентифицированный пациент, например зависимый от компьютера ребенок, вся семья, как правило, видит проблему только в нем и обращается за психологической помощью в связи с ним, формулируя свой запрос: «что с ним делать?» или «как его исправить?» Ребенку преодолеть компьютерную зависимость очень трудно, если не изменяется существующая система взаимоотношений в его семье, которая-то и привела к зависимому поведению. Если, не понимая этого, пытаться воздействовать только на ребенка, то хороших результатов добиться будет почти невозможно. Правильный выход – это восстановление нормальных, зрелых семейных взаимоотношений.

Итак, зависимым от компьютера, в принципе, может стать любой ребёнок и подросток, но шансы уменьшаются, если:

– в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;

– у ребёнка разносторонние интересы и увлечения;

– ребёнок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;

– ребёнок умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.

Задача каждого ребенка – стать взрослым, самостоятельным человеком, умеющим принимать конструктивные решения, отвечать за свои поступки, делать осознанный выбор и строить свою жизнь, опираясь на здоровые духовно-нравственные принципы. Задача взрослых – помочь ему в этом нелегком деле. Важно помнить, что фундамент самостоятельности и ответственности закладывается постепенно, но начинать его выстраивать следует как можно раньше.