*Куликова Л.С.*

*«Игровая компьютерная зависимость. Механизмы формирования зависимости. Методы и приемы профилактической работы с эмоциями зависимых детей и подростков».*

Компьютерная зависимость – одна из серьезнейших проблем современности. Чрезмерное увлечение работой за компьютером, может привести к так называемой компьютерной зависимости.

Организуемые профилактические работы должны быть ориентированы, как на саму личность школьника, так и на три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: семью, образовательное учреждение и досуговые общности.

Таким образом, для целостного решения проблемы формирования здорового образа жизни учащихся, педагогам необходимо предпринимать своевременные меры по профилактике и предупреждению зависимости учащихся от компьютерных игр, начиная с младшего школьного возраста проводить активную работу по просвещению родителей учащихся, обеспечивая активное включение детей и их родителей в различные виды деятельности.

Критериями эффективности выступают:

* системность – соблюдение условий организации данной психолого-педагогической работы
* результативность – снижение выявленных случаев компьютерной и игровой зависимости у детей
* социальная адаптивность – снижение числа группы риска по компьютерной и игровой зависимости, увеличение числа обучающихся, занятых в классных, общешкольных мероприятиях, различных видах внеурочной деятельности
* конструктивность – предотвращение конфликтных ситуаций, формирование позитивных взаимоотношений
* компетентность педагогов в сфере выявления и профилактики компьютерной и игровой зависимости у младших школьников.
* Обеспечение психологической защиты младших школьников

 Методы и приемы профилактической работы с эмоциями зависимых детей и подростков.

1.Информационный. Данный метод основан на представлении фактов об опасностях взаимодействия с предметами или действиями, вызывающими зависимое поведение.

2. Метод связан с формированием жизненных навыков. Это навыки поведения и общения, которые позволяют подростку контролировать и направлять свою жизнендеятельность.

3.Метод эмоционального научения. Данный метод связан с ощущениями и эмоциями ребенка и учениями управлять ими.

4.Метод альтернативной деятельности.

* Получение информации об индивидуально-психологических особенностях учащихся; выявление их интересов, возможностей, способностей, склонностей; определение причин трудностей в обучении, поведении, развитии для выявления детей группы риска по компьютерной зависимости.
* Диагностика эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи) и динамики её развития, влияние эмоционального состояния на процесс обучения;
* диагностика личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации).
* Оказание помощи учащимся, родителям, педагогам по вопросам профилактики компьютерной и игровой зависимости.
* Обеспечение продуктивного психического развития и становления личности; ослабление, снижение или устранение отклонений в психическом и нравственном развитии школьников.
* Формирование психологической культуры всех участников образовательного процесса

Механизмы формирования компьютерной зависимости.

Конечно, совершенно нет ничего плохого, если зная и чувствуя меру, ребёнок пользуется компьютером или планшетным устройством для поиска новых знакомств, общения с друзьями, мозговой разгрузки посредством игр.

Настороженность педагогов и родителей должно вызвать игнорирование альтернативных способов получения информации, общения, обучения и проведения досуга, кроме как за экраном. Если общение с компьютером направлено на получение удовольствия,  а не связано с информацией и пользой – срочно бьём тревогу

Первые признаки:

1. Ребёнок не чувствует границ времени, дозволенного для пользования компьютером или планшетом

Выключать или забирать у ребёнка устройство приходится со скандалом и слезами. Особенно следует задуматься, если школьник втихаря от родителей провёл целую ночь за гаджетом, пусть даже всего одну, либо прогулял уроки по причине просиживания в интернете или за игрой.

2. При поломке компьютерного устройства, оставшись без интернет-доступа ребёнок расстраивается и становится агрессивным

Его поведение начинает быть раздражительным, он не может найти себе занятие в свободное время, скитается по углам. Аналогичное поведение, а также возникающие конфликты, шантаж со стороны ребёнка взамен чего-либо не делать должны озаботить родителей и в случаях ограничения и запрета пользоваться техникой.

3. Ребёнок делает всё, сидя за компьютером или с планшетом.

Абсолютно всё, начиная с приёма пищи, выполнения уроков при включенном экране, периодически прерываясь на ответы и комментарии по сети, таская с собой переносное устройство в туалет, ванную, передвигаясь с ним по дому во время выполнения одной рукой простых домашних дел, например, вытирая пыль или убирая свои личные вещи. Следует задуматься, если школьник при первом появлении дома сразу несётся включать своё устройство и выходит в сеть или запускает игру.

4. Прекращает живое общение

Взамен ребёнок начинает искать новые знакомства через социальные сети и игровые форумы. Для решения вопросов с одноклассниками и друзьями по двору просит их не выйти погулять, а выйти в онлайн в соцсеть.

5.Забывает про всё и ничего вдруг не успевает

Это касается выполнения домашних поручений, подготовки к урокам, личной гигиены (когда вдруг забыл умыться почистить зубы, позавтракать или пообедать). Делает всё только после неоднократных напоминаний и настоятельных требований, причём неохотно и в ускоренном темпе, сразу возвращаясь к компьютеру или планшету.

 В результате проведения психолого-педагогической работы по профилактике компьютерной и игровой зависимости у детей и подростков постепенно происходит спад зависимости от компьютерных игр.