**Как компьютерные игры влияют на уровень тревожности ребенка**

По поводу**игромании, зависимости от компьютерных игр** родители начинают беспокоиться, когда детям уже по 10-16 лет.

Да, когда уже у подростка явно видно патологическое (болезненное) пристрастие к играм, когда он практически постоянно зациклен на игре все время, что, по сути, является настоящим помешательством, нездоровым состоянием психики.

Ярко выраженное **возбуждение головного мозга на компьютерных игровых интереса**х начинает проявляться как**доминанта**. Навязчивые мысли об одной определённой компьютерной игре или однотипных сетевых играх преследуют подростка настолько, что он не может больше сосредоточиться ни на чем: ни на уроках, ни на каких-то других интересах и занятиях. Что называется, ребёнок с головой «ушёл» в игру, в «виртуал».

Такие дети становятся возбудимыми, непослушными, тревожными, рассеянными, теряют контроль за временем, иногда замыкаются в себе. Любое отлучение их от игры может дать истерические реакции, вспышки агрессии и даже кажущийся ступор, когда ребёнок вне игры - и всё равно в игре в своём воображении и фантазиях. **И даже ночью мозг ребёнка занят сновидениями об играх**. Во снах эти дети и подростки продолжают свои игры, видя повторяющиеся или многосерийные кошмарные сны.

Многие родители, которые обращаются за помощью к психологу, отмечают, что сначала малыш в 3-4 года увлекался безобидными мультиками и играми.

А потом, когда ребёнок начинал интересоваться энциклопедиями из-за увлечения, например, динозаврами, родители радовались тому, что он так серьёзно занят этой темой.

И уже гордились тем, что все вопросы, разговоры, фантазии, игры, игрушки, книги, рисунки, посвящёны одной этой теме**-** может, сделать малыша настоящим ученым-палеонтологом. Родители в таких случаях часто даже способствуют развитию такого интереса и любых фантазий на эту тему, не зная, чем это может обернуться.

Не правда ли, это так знакомо для многих родителей?

А вот когда этим деткам, увлечённым с малых лет компьютерными динозаврами, исполняется 5-10 лет, взволнованные мамы приводят их к психологу с «непонятно» откуда взявшимися **проблемами, часто являющимися проявлением скрытой депрессии**. И вот знакомые многим родителям её проявления:

* грызение ногтей рук или даже и ног,
* ночной энурез, дневное каломазание,
* навязчивые страхи, движения, тики, самоповреждения,
* говорение во сне, снохождение,
* рисование только чёрными красками страшных картин.

А те дети, которые пошли учиться, не желают делать уроки, получают не по интеллекту низкие оценки, игнорируют замечания и демонстрируют явное непослушание или агрессию.

* Откуда всё это взялось и почему врачи и некоторые психологи говорят, что ребёнок здоров и сам «перерастёт» эти проблемы?
* И сколько надо ждать, пока само всё пройдёт?
* И почему прописанное неврологом лечение не помогает или помогает только во время приема таблеток?
* И если причиной всех этих проблем является **скрытая депрессия**, то откуда она, если у ребёнка благополучная семья, не было особых психотравм и стрессов в его жизни?

Практика психотерапии детей и подростков с подобными жалобами, особенно в последнее время, **часто показывает непосредственную связь перечисленных проблем детей и подростков с компьютерными играми**. Играми, которые провоцируют **серьёзные навязчивые страхи, тревожные состояния**.

Они заставляют болезненно стремиться снова и снова играть, чтобы победить ужасных героев из компьютерных игр. Детям кажется, что, если их победить в очередной раз, они избавятся от них навсегда. Они не понимают, что не смогут без помощи психолога выбраться из крепкого капкана ужасающих картин компьютерных игр, сделанных мастерами своего дела.

Ведь именно эти кошмарные погони, страшные убийства, и кровавые сцены из этих проклятых игр потом снятся им по ночам, мучая, пугая, убивая их самих и их близких. Боясь этих кошмаров, дети прибегают по ночам к родителям, чтобы спастись от своих мучителей, «выходящих» из компьютера.

И нарастающая тревога после ночных кошмаров заставляет их всего бояться и днём. И как в таком тревожном состоянии, постоянном ожидании опасности и нападений, которые им чудятся и днем, дети и подростки могут о чем-то думать, кроме этих кошмаров?!

Разве им до учебы, домашних заданий, каких-то других развлечений и занятий, когда им начинает казаться, что эти страшные герои могут внезапно появиться за каждым углом? Они начинают бояться оставаться дома, их пугает каждый звук в тишине. Бедные пленники этих «ужастиков» начинают рисовать свои страхи, сны и фантазии, где много крови, убитых, отрезанных голов, пустых глазниц, могил… И все это очень пугающе рисуется на белом фоне чёрным цветом.

Напуганные страшными персонами известных и распространенных компьютерных игр, такие подростки живут в своём виртуальном мире. Они боятся рассказать о них родителям. Вдруг их за это накажут? Некоторые дети признаются, что, если они расскажут о своих страхах, то страшные герои из этих игр сами их накажут вместе с родителями. Так что они боятся не только за себя, но и за родителей. **Настолько реален для детей и подростков с их магическим мышлением страх перед этими ужасными компьютерными персонажами.**

Очень часто дети отказываются при родителях рассказывать о своих навязчивых страхах и ночных кошмарах, связанных с компьютерными играми. А если соглашаются, то для родителей становится настоящим шоком услышать в кабинете психолога бросающие их в жар и дрожь рассказы детей об их мучительных страхах днём, кошмарных снах ночью. Им становится понятно, почему их детки кричат и стонут по ночам, лунатят, боятся всего и часто затрагивают тему смерти.

Если зависимые от жестоких и страшных компьютерных игр дети не попадают к опытному психологу, то есть большая вероятность того, что они **могут искать смерть** как зацеперы или не смогут пересилить желание спрыгнуть с высоты многоэтажки.

Вполне возможно, что именно зависимые от страшных и жестоких компьютерных игр могут, вроде бы ни с того ни с сего, расстреливать своих же одноклассников так же, как убивают топором родителей за то, что они не разрешают им играть.

**Практика показывает, что психотерапия подростков с компьютерной зависимостью требует индивидуального подхода с учетом особенностей восприятия мира, родительских установок, семейных сценариев. И с этой проблемой можно справиться только после преодоления всех навязчивых страхов.**

**Чтобы у подростков не развивалась компьютерная зависимость, родителям важно помнить:**

* детям до 5 лет разрешать только проверенные родителями развивающие игры;
* детей старше 5 лет также стараться контролировать в отношении содержания игр, проверять, нет ли устрашающих образов и чрезмерно жестоких сюжетов;
* если у ребёнка есть склонность к страхам, он пуглив, чувствителен и импульсивен, ему можно разрешать игры, если после игр не усиливаются страхи и импульсивность;
* если ребенок до 5-6 лет чрезмерно увлечен только какой-то одной компьютерной игрой или героем (чаще всего это динозавры), то стоит насторожиться и постараться отвлечь ребёнка от этого образа, поскольку такой интерес часто бывает связан со страхами и желанием найти способы защиты от них;
* компьютерные игры желательно разрешать играть по ежедневному расписанию, «разбавляя» их другими интересными и важными занятиями;
* компьютерные игры по возможности должны быть не наградой, не «запретным плодом» и способом манипуляции, а обычной повседневной процедурой;
* если ребёнок начал плохо засыпать, видеть кошмарные сны, разговаривать и ходить во сне, грызть ногти, бояться оставаться один в комнате, надо вместе с психологом убедиться, что эти проблемы не связаны с компьютерными играми;

**И чем раньше родители обращаются к специалисту с подозрением на возможность компьютерной зависимости у ребёнка, тем быстрее и легче можно преодолеть эту сложную проблему при помощи психотерапии. Детский психотерапевт поможет также разобраться, насколько проблемы скрытой депрессии связаны с компьютерными играми.**

*Педагог психолог МДОУ д/с «Золотой ключик»*

*Ларина О.В.*