[Советы родителям: профилактика наркомании](http://school20.by/parent/vazhno-znat-roditelyam/856-sovety-roditelyam-profilaktika-narkomanii.html)

1. Сделайте жизнь своего ребенка-подростка интересной и разнообразной, чтобы не было в ней места для скуки и безделья.
2. Учите ребенка искусству общения: как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников. Будьте внимательны к нему – он должен быть уверен, что вы готовы его выслушать, понять и помочь.
3. Научите ребенка говорить «нет», отказываясь от того. Что ему кажется опасным, неприемлемым.
4. Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти ему свое увлечение. С уважением относитесь к хобби ребенка, демонстрируйте интерес к его знаниям.
5. Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных  силах. Не забывайте отмечать его успехи и достижения. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его вчерашнего с его сегодняшним. Поддержите его в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.
6. Выдвигаемые вами требования должны быть по силам ребенку. Не забывайте, что ваш пример сильнее любых слов.
7. Постарайтесь познакомиться с друзьями вашего ребенка. Помните, что запрет на общение можно использовать только в крайних случаях, когда у вас не остается сомнения в том, что влияний этого человека опасно для вашего ребенка.
8. Дайте возможность  ребенку проявить самостоятельность. Советуйтесь с ним при обсуждении семейных проблем, подчеркивайте значение его участия в домашних делах.
9. Сформируйте у ребенка представление о том, с какими проблемами сталкивается человек, пристрастившийся к наркотикам. Сделайте акцент на фактор, имеющий большое значение в подростковой среде.
10. Убедите ребенка в том, что не существует опасных и неопасных наркотиков. Любой наркотик оказывает негативное воздействие на психику и физическое здоровье человека.

**Уважаемые родители!**

**Вам полезно знать:**

**Особые признаки употребления наркотических веществ в домашних условиях**

**Обратите внимание, если дома:**

свернутые из бумаги самокрутки, обгоревшие денежные купюры, окурки, пустые папиросные гильзы, фольга,

неиспользованные табак, остатки сухой травы,

плотно спрессованные коричневые комочки,

иглы, шприцы в потайных местах и под матрацем, в белье,

маленькие ложечки, остатки порошка белого, серого или коричневого цвета в пакетиках, на клочках бумаги,

ампулы, флаконы, банки из-под аэрозолей,

лепешки коричневого цвета, плотные ломкие кусочки марли коричневого цвета,

неизвестные вам таблетки и/ или капсулы,

грибы типа поганок.

**Не паникуйте**

Одну – две недели записывайте происходящее с указанием дат. Это поможет Вам получить список фактов, сохранить спокойствие и объективность при разговоре, дать понять подростку, что ничего не остается незамеченным.

Составляйте список друзей, родственников, родителей друзей подростка, учителей, которым вы доверяете, и которые значимы для подростка.

Узнайте адреса медицинского учреждения, где можно сдать анализ на наркотики.

**Если вы подозреваете, что Ваш ребёнок употребляет наркотики**

1.     Выберите время для разговора, когда:…..

-         подросток не находится в состоянии наркотического опьянения и не голодный,

-         оба родителя могут разговаривать, никуда не торопясь.

2.     Выберите место для разговора:

-         в комнате подростка или на «нейтральной» территории (в кухне, в гостиной),

-         сядьте лицом друг к другу на расстоянии не более метра и смотрите друг другу в глаза.

3.     Скажите спокойным, твердым тоном, что предполагаете употребление наркотиков. Начните так: «Я обнаружила, что ...», «Мы думаем, что …».

4.     Заверьте, что ваши действия продиктованы любовью и тревогой за благополучие подростка.

5.     Приведите собранные вами факты и попросите его объяснить вам свое поведение. Выслушайте внимательно, спокойно и доброжелательно все рассуждения и доводы подростка.

6.     Скажите, что не одобряете употребление наркотиков, что это противоречит порядкам, существующим в вашей семье. Перечислите описание последствий употребления наркотических веществ.

7.     Скажите, что хотя подросток уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за свои поступки, вы найдете специализированную помощь и обеспечите поддержку, чтобы прекратить употребление наркотиков.

8.     Сообщите, что вы переговорили о ситуации с друзьями, родственниками, учителями, родителями друзей, которым подросток доверяет.

9.     Если подросток отрицает употребление наркотиков, скажите, что верите. Однако, чтобы убедиться, вам нужно видеть результаты анализа. Предложите вместе пойти в медицинское учреждение и сдать анализ. Обратитесь за помощью к врачу наркологу, если подросток признался в употреблении наркотиков. Если отрицает факт приема, проконсультируйтесь со специалистом сами.

10.                       В беседе нужно применять аргументы «против» употребления наркотических веществ:

-         «Эйфория длится несколько минут. Потом несколько часов будет очень плохо»

-         «При употреблении наркотиков идут такие же процессы, как и при старении организма. Ты хочешь преждевременно постареть?»

-         «Тебя используют. А я не хочу, чтобы тебя использовали. Продают наркотики, а на вырученные деньги организуют террористические акты»

-         «Пробовать нельзя вообще. Умереть можно и в первый раз от передозировки»



[Последствия употребления курительных смесей «СПАЙС».](http://school20.by/students/uchenikam-na-zametku/vredye-privychki/629-posledstviya-upotrebleniya-kuritelnykh-smesej-spajs.html)

**Спайс** (от англ. «spice» - специя, пряность) - разновидность травяной смеси, в состав которой входят синтетические вещества и обыкновенные травы.

Синтетические вещества (или синтетический каннабис) в 5-6 раз вреднее натурального тетрагидроканнабинола, входящего в состав марихуаны.

**В чём опасность** **курительных смесей «СПАЙС»:**

1. От употребления подобных курительных смесей страдает человеческая психика.  Воздействие на нее оказывается так же, как и при применении сильнодействующих наркотических веществ. При частом употреблении «спайса» появляются галлюцинации, тревога, рвота, чувство панического страха. Очень часто любители покурить «спайс» попадают в психиатрические лечебницы.

2. Страдает весь организм в целом: легкие, печень, мозг, и ряд других органов.

**Воздействие на организм человека**

Капилляры мозга, пытаясь не пропустить яд к «основному центру управления», резко сужаются. В результате кровь просто не может снабжать мозг кислородом. Как и любые другие клетки, клетки мозга, лишенные кислорода, погибают. Именно этот эффект и нравится подросткам: возникает ощущение легкости и беззаботности. Да, легкость наступает. Но стоит ли платить за несколько часов «счастья» своим мозгом?

В ряде случаев употребление курительных смесей приводит к бесплодию. Поэтому следует всерьез задуматься, прежде чем впервые попробовать «спайс», и решить, что же является более важным: получить несколько часов сомнительного удовольствия или же в будущем иметь возможность создать нормальную семью.

В отличие от растительных препаратов, например, конопли, действие курительных миксов на человеческий организм в 5-10 раз сильнее. Практически сразу после их принятия наступают мощнейшие галлюцинации, которые могут привести к трагическим последствиям, например, возникнет желание броситься под колеса автомобиля или выпрыгнуть из окна 10-этажного дома. Уже зарегистрированы случаи со смертельным исходом.

 Миксы для курения становятся первым шагом на пути перехода к более тяжелым наркотикам.

**Ответственность за хранение и сбыт курительных смесей «СПАЙС»**

Согласно перечню наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих государственному контролю в Республике Беларусь, утвержденному Постановлением Минздрава Республики Беларусь от 28.05.2003 № 26, **«курительные смеси»** отнесены **к особо опасным психотропным веществам**.

**За незаконный оборот** особо опасных психотропных веществ предусмотрена **уголовная ответственность** в соответствии с                        ч.ч. 1,2 (хранение) и 3 (сбыт) **ст. 328** УК Республики Беларусь.

**ч. 1 ст. 328**

Незаконные без цели сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов - наказывается **ограничением свободы на срок до пяти лет** или лишением свободы на срок **от двух до пяти** лет.

**ч. 2 ст. 328**

Незаконные с целью сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка либо незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов - наказывается лишением свободы на срок **от пяти до восьми лет с конфискацией** имущества или без конфискации.

**ч. 3. ст. 328**

Действия, предусмотренные ч. 2 настоящей статьи, совершенные группой лиц, либо должностным лицом с использованием своих служебных полномочий, либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327-329 или 331 настоящего кодекса, либо в отношении наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов в крупном размере, либо в отношении особо опасных наркотических средств или психотропных веществ, либо сбыт наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров или аналогов на территории учреждения образования, организации здравоохранения, воинской части, исправительного учреждения, арестного дома, в местах содержания под стражей или в месте проведения спортивных, культурно-массовых либо иных массовых мероприятий - наказываются лишением свободы на срок **от восьми до тринадцати лет с конфискацией** имущества или без конфискации.

[Как не стать жертвой преступления](http://school20.by/press-tsentr/aktualnaya-informatsiya/490-kak-ne-stat-zhertvoj-prestupleniya.html)

**Прочти и запомни!**

"Почему именно подростки и дети становятся жертвами преступлений?"   
Потому что дети доверчивы и беспечны! А преступник может подобрать нужный ключик к любому ребёнку. Избежать насилия можно. Для этого надо лишь правильно оценить ситуацию и принять правильное решение. Надо научиться доверять своим чувствам. Если вдруг появилось пусть даже маленькое сомнение в человеке, который находится рядом, или что-то насторожило, то лучше отойди от него.

**[](http://school20.by/images/Material6/slezi.jpg)**

**Руководство к действию!**

Соблюдая правила безопасности, ты сможешь принять самое правильное решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником.

* Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом.
* Не заходи с ними в лифт и подъезд.
* Не садись в машину к незнакомцам.
* Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

А если незнакомец просто просит показать нужную улицу или поднести сумку, проводить к магазину - Всё равно скажи - НЕТ!   
Объясни, как найти улицу, и ни в коем случае не поддаваться на уговоры проводить. И даже если незнакомец говорит, что он знакомый твоих родителей, которого они к тебе прислали, нужно сказать, что родители не предупреждали, и ни в коем случае никуда не провожать.

**В каких ситуациях всегда отвечать "НЕТ!":**

* [](http://school20.by/images/Material6/скажи-нет.jpg)Если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи.
* Если за тобой в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали об этом заранее.
* Если в отсутствие родителей пришел малознакомый человек, впускать его в квартиру или идти с ним куда-то.
* Если новый знакомый угощает чем-то.

Ненужные разговоры с посторонними. Очень часто преступники пользуются доверчивостью детей. Предлагают подвезти до дома или посмотреть животное, поиграть в любимую игру. Соглашаться на это нельзя ни в коем случае.

Преступник не всегда имеет страшное лицо. Любой маньяк умеет превращаться и на время становиться добрым и милым человеком.

**Поэтому наш совет:**

на все уговоры пойти куда-то, чтобы посмотреть что-то или поиграть, надо ответить "Нет!", даже если очень интересно. А придя домой надо обязательно рассказать взрослым об этом человеке. Но как быть, если взрослый очень настойчив? Если он говорит тебе: "Я думал, что ты уже большой, а тебе, оказывается, мама не разрешает!".

Это очень опасно!

От такого человека надо бежать, сломя голову. И, придя домой, обязательно рассказать об этом родителям.

Итак, вот что нужно знать, чтобы не стать жертвой:

* Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но ни в коем случае не провожай.
* Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.
* Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай "Нет!"
* Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси, когда и куда можно подойти вместе с родителями.
* Если рядом с тобой тормозит машина, как можно дальше отойди от неё и ни в коем случае не садись в неё.
* Если человек не отстаёт от тебя, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помаши рукой и позови родственников, которых как будто видишь в окне.

**"ГДЕ преступники поджидают своих жертв?"**

**В ЛИФТЕ!**

* Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдёт в кабину.
* Если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину.
* Не входи с незнакомым человеком в лифт.
* Если незнакомец всё-таки зашёл в лифт, не стой к нему спиной и наблюдай за его действиями.
* Постоянно нажимай кнопку ближайшего этажа.
* Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь.
* Оказавшись в безопасности, немедленно позвони в милицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушёл нападавший.

А если всё-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам: Если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с насильником. Если можешь - защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай, в чём есть.

**В ПОДЪЕЗДЕ!**

Подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-либо следом. Если кто-то идёт - не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомый мужчина продолжает идти следом, расскажи о нём любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу.

* Если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить.
* Если незнакомый мужчина уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.
* Не выходи на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром.
* При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

**В ЧУЖОЙ МАШИНЕ!**

[](http://school20.by/images/Material6/2343782.jpg)Машина - это не только средство передвижения, она также может стать орудием преступника. Надо чётко знать, что садиться в чужую машину нельзя, даже если за рулём или в салоне сидит женщина. Чтобы не стать жертвой, оказавшись в чужом автомобиле, надо выполнять "Правила поведения в автомобиле":

* Если добираешься на попутной машине, попроси сопровождающих записать номер машины, марку, фамилию водителя и сообщи об этом родителям.
* Если водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться. Если это требование не выполнено и машина не остановлена, то открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай всё, чтобы привлечь к машине внимание других водителей.
* Если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника милиции. Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины.
* Не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры. Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.

**НА УЛИЦЕ!**

На улице даже днём детей и подростков подстерегает множество опасностей. Вот, что надо делать, если к тебе пристаёт незнакомец:

* Не жди, когда тебя схватят.
* Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь.
* Убегай в сторону, где много людей.
* Если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку.
* Используй любые подсобные средства: ручку, расчёску или ключи (вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего).
* Дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль.
* Как только он ослабит хватку - убегай.

**Правила поведения на улице:**

Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними.

В общественном транспорте садись ближе к водителю или машинисту и выходи из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.

Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение подвезти или на просьбу показать, как проехать туда-то. Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу.

 Не ходи в отдалённые и безлюдные места. Иди по улице в тёмное время в группе, вышедшей из транспорта. Переходи по подземному переходу в группе. Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут.

Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, перейди на другую сторону.   
Всегда предупреждай родственников о том, куда идёшь, и проси их встретить в вечернее время.

**Дома тоже не всегда безопасно.**

Девочкам-подросткам, которые начинают интенсивно общаться со сверстниками, бывать в молодежных компаниях и приобретают первый опыт интимных отношений, должны быть готовы к тому, что их сочтут достаточно взрослыми для того, чтобы интимные отношения не остановились лишь на невинных поцелуях. Нужно помнить, что большинство сексуальных нападений совершается не примитивными незнакомцами с внешностью преступника, а приятелями, знакомыми и даже родственниками. Половина изнасилований происходит не в тёмной аллее парка или неосвещённом подъезде, а дома у жертвы, или в гостях.

Отправляясь в гости к малознакомому молодому человеку или на вечеринку в большую компанию, необходимо помнить следующие **Правила поведения:**

* В огромном количестве случаев одно только согласие девушки пойти в ресторан расценивается, как понимание, к чему идёт дело и знак согласия на это. Последующее сопротивление воспринимается просто как игра.
* Если возникает неуютное чувство, не надо стесняться своей осторожности. Необходимо уйти или твёрдо заявить о своем отношении к ситуации, вообще сказать решительное однозначное "Нет!".
* С самого начала ясно обозначь границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования.
* Если давление продолжается, не бойся шума или скандала, например, на вечеринке - несколько минут смущения лучше риска изнасилования. А вообще, в большую компанию безопасно идти лишь с надёжными друзьями, не терять друг друга из вида и вместе уходить.
* Помни, что пьяному человеку труднее сориентироваться в ситуации и предотвратить насилие в отношении себя. С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставайся трезвой. Держись вместе с близкими друзьями или поближе к хорошим знакомым.

**Правила поведения в своём доме:**

* Перед тем как открыть дверь, обязательно посмотри в дверной глазок. Впускай в квартиру только хорошо знакомых людей
* Покидая квартиру, также посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они не уйдут.
* Если без вызова пришел сантехник или электрик, прежде чем его впустить, позвони в диспетчерскую, обслуживающую ваш дом и наведи справки.
* Если, возвращаясь домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, а вернись в многолюдное место, и попроси помощи.
* Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.

**Нельзя впускать в квартиру незнакомого человека!**

Каждый ребёнок должен понять, что по серьёзному делу взрослые будут разговаривать только с родителями. Если с почты принесли телеграмму или счёт, то за них нужно расписаться, значит, это могут сделать только взрослые.   
Зачем же тогда отворять дверь? Ребенок должен просто сказать, чтобы пришли в тот час, когда дома будут взрослые. То же самое касается и электрика и водопроводчика. Даже если у вас дома вдруг внезапно погас свет или прорвало трубу, можно позвонить родителям, и узнать, как поступить. В крайнем случае, можно спросить у соседей, которых давно знаете.

**Рекомендуем** изучить, обсудить в семье и принять к сведению данную информацию.

[Профилактика игровой и Интернет-зависимости](http://school20.by/press-tsentr/aktualnaya-informatsiya/1249-profilaktika-igrovoj-i-internet-zavisimosti.html)

Компьютеризация нашего общества в последнее время приобрела лавинообразный характер. Практически невозможно найти учебное заведение или организацию без наличия в них компьютера и компьютерных сетей.

[](http://school20.by/images/Material14/internet_zavisimost_internet_zavisimost.jpg)Вместе с этим, аналогично тому, как с появлением игровых автоматов начала развиваться такая форма аддиктивного поведения (поведение связано с желанием человека уйти из реальной жизни путем изменения состояния своего сознания), как «игровая зависимость», очередной виток технического прогресса создал еще более замысловатую аддиктивную патологию – зависимость от компьютера.

Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе за компьютером или проведение за компьютером большей части времени.

Основной группой риска для развития этой патологии  стали подростки в возрасте от 13 до 18 лет.

Этому способствуют ряд внешних факторов:

широкое распространение домашних компьютеров

легкость подключения к интернет-сети

компьютеризация школьных и студенческих программ обучения

большое количество клубов и интернет-салонов, особенно в крупных городах.

Компьютерная зависимость включает в себя:

Обсессивное (навязчивые мысли) пристрастие к работе с компьютером (программированию, хакерству, играм)

навязчивый веб-серфинг (информационный поиск в удаленных базах данных)

гиперувлеченность сетевыми азартными играми

киберониоманию (стремление совершать новые покупки в Интернет-магазинах без необходимости их приобретения и учета собственных финансовых возможностей, навязчивое участие в Интернет-аукционах)

киберкоммуникативную зависимость (общение в чатах, участие в телеконференциях и групповых играх).

Зависимость от компьютера, в свою очередь, включает в себя Интернет-зависимость, зависимость от компьютерных игр и зависимость от работы на компьютере, которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером, т.е. от потребности взаимодействие с данным устройством в игровой, рабочей или исследовательской формах.

**Зависимость от компьютерных игр**

Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, чем гуляет с дурной компанией. Тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру.

Вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет создавать очень реалистичные игры с хорошим графическим, цветовым и звуковым оформлением, что влечет за собой рост геймеров (от англ. слова «game» - игра).

Что лежит в основе увлеченности компьютерными играми?

Исследователи считают, что это **ПОТРЕБНОСТЬ В ИГРЕ** как таковой, которая свойственна человеку на протяжении всей жизни.

В процессе игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего ребенок получает удовольствие. Определенное место в ряду компьютерных игр занимают**НЕРОЛЕВЫЕ** логические и обучающие игры.

Детское восприятие устроено таким образом, что для запоминания и усвоения информации нужны ассоциации, игра. Если использовать эти компьютерные игры в разумных пределах (не более 1 часа в сутки с перерывами через 15-20 минут для ребенка 6-9 лет), то они могут принести положительный результат: научат детей счету, иностранному алфавиту, улучшат мыслительные операции и т.д.

Вместе с тем, ребенок, который всем остальным развлечениям и увлечениям предпочитает лишь компьютерные игры, пусть даже и развивающие, подвергается риску возникновения многих серьезных проблем: замедляется физическое и психическое развитие, практически исключается необходимая двигательная активность, замедляется развитие широкого спектра эмоциональных реакций, формирование коммуникативных навыков в общении и в обычных детских играх со сверстниками.

Надо также иметь в виду, что детям трудно соблюдать «меру» в игре, т.к. процессы саморегуляции у них еще недостаточно сформированы.

Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм.

Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию:

**Аркадные игры**

Они наименее опасны. У них простая графика и звук. За этими играми, как правило, «убивают» время, они не могут вызвать длительной привязанности.

**Ролевые игры**

Во время этих игр игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

**«Стрелялки»**

Представляют наибольшую опасность! Эти игры характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры рано или поздно скажутся на психике ребенка и могут стать причиной его чрезмерной агрессивности.

Анализируя проблему увлеченности компьютером, исследователи обращают особое внимание на то, что дети порой настолько вживаются в компьютерную игру, что им  в виртуальном (вымышленном) мире игры становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни.

В этом мире для них существуют интересные задачи, невыполнение которых не приводит к каким-либо отрицательным последствиям. Более того, сделанная ошибка может быть исправлена путем многоразового повторного прохождения того или иного момента игры.

**Факторы, способствующие развитию пристрастия ребенка к компьютерной игре:**

Наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;

Отсутствие ответственности;

Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;

Возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;

Возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Дети и подростки, не сумевшие реализовать себя в повседневной жизни, в ролевых компьютерных играх принимают на себя роль компьютерного персонажа, отождествляются с ним и получают возможность через новую для себя роль удовлетворить те потребности, которые остаются неудовлетворенными в реальной жизни. Постепенно игра превращается в средство компенсации его жизненных проблем.

По данным психологов от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, обретают патологическую зависимость от них. Особенно подвержены этому подростки.

Именно у этой категории обучающихся появляется навязчивое стремление уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Специалисты относят подобный вид зависимости к тяжелым эмоциональным расстройствам, специфической эмоциональной «наркомании».

**Стадии психологической зависимости от компьютерных игр:**

1. Стадия легкой увлеченности. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Компьютер позволяет ребенку с довольно большой приближенностью к реальности осуществлять свои мечты: становится супергероем, преследуя и побеждая других и т.д. Специфика этой стадии в том, что потребность в компьютерной игре носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре на этой стадии еще не сформирована, игра еще не является значимой ценностью.

**На этой стадии ребенка можно вернуть к реальной жизни!**

**2. Стадия увлеченности**

Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, станет появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет доступа к компьютеру по каким-либо причинам, то на данной стадии возможны достаточно активные действия по устранению этих причин.

**3. Стадия зависимости**

Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. На этом этапе зависимость начинает оформляться в одну из двух форм: социализированную или индивидуализированную. Социализированная форма отличается поддержанием социальных контактов в социуме, то есть такие подростки любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику ребенка, чем индивидуализированная форма. Подростки не до конца отрываются от внешнего окружения и не доводят себя до психических и соматических нарушений. Однако пребывание в стадии зависимости должно очень насторожить родителей.

**4. Стадия привязанности**

Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом. Это самая длительная и самая разрушительная из всех стадий привязанности. Она может длиться всю жизнь, если не вмешаются специалисты. Однако, коррекция поведения будет сложной и длительной

**ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;

Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;

Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;

Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретение новых игр;

Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;

У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;

Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;

Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;

Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;

Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;

Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок (при игре дети практически не моргают) может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

**Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей**

Важное влияние на личность ребенка оказывает стиль воспитания, который преобладает в семье.

В настоящее время ученые выделяют 4 типа семей, провоцирующих развитие зависимости у подростков:

**ТРАВМИРУЮЩАЯ СЕМЬЯ**

В такого рода семье ребенок отождествляется либо с агрессором, либо с жертвой, что сопровождается с чувством стыда и беспомощности. От этого состояния ребенок впоследствии будет пытаться избавиться с помощью какого-либо объекта зависимости (алкоголь, наркотики или компьютер)

**НАВЯЗЧИВАЯ СЕМЬЯ**

Семья, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формирующая у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания.

**ЛЖИВАЯ СЕМЬЯ**

В такой семье ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение и деперсонализацию.

**НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ СЕМЬЯ**

Когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ**

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.

Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.

Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.

Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время, если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему, почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.

**Как уменьшить неприятные последствия долгой работы за компьютером?**

Существуют множество познавательных, развивающих игр. Виртуальная реальность при умелом использовании является полем для развития, познания и совершенствования человека. Это требование реальности. Но все хорошо в меру. Компьютер не должен заменять другие способы познания, развития и общения. Существует несколько простых правил использования компьютерной техники.

Освещение при работе с компьютером должно быть не слишком ярким, но и не отсутствовать совсем, идеальный вариант - приглушенный рассеянный свет.

Поставьте стол так, чтобы окно не оказалось перед вами. Если это неизбежно, купите плотные шторы или жалюзи, которые отсекут свет. Если окно сбоку, решение то же - шторы, жалюзи. Можно купить козырек, одевающийся на монитор (такими козырьками комплектуют некоторые профессиональные мониторы, продают их и отдельно) или сделать его самому: возьмите картонную коробку, вырежьте из нее угол и оденьте на монитор. Козырек экранирует свет, контрастность изображения повышается, цветопередача становится более естественной, глаза устают меньше.

Экран монитора должен быть абсолютно чистым; если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми. Протирайте экран монитора жидкостью для чистки стекол (желательно с антистатическими добавками) минимум раз в неделю, следите за кристальной прозрачностью очков каждый день.

Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо, ни в коем случае не наискосок.

Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз. Это разгрузит те группы глазных мышц, которые напряжены при обычном направлении взгляда - вниз или вперед. Держите голову прямо, без наклона вперед. Периодически на несколько секунд закрывайте веки, дайте мышцам глаз отдохнуть и расслабиться.

Иногда встречаются рекомендации использовать специальные очки, фильтры. Они действительно способны поднять какой-то из показателей видеосистемы, но только в ущерб другому показателю. Да и резонно ли платить 200 у.е. за очки (хорошие меньше не стоят), вместо того, чтобы купить за те же деньги приличный монитор?

Экран монитора должен быть удален от глаз минимум на 50-60 сантиметров. Если на таком расстоянии вы плохо видите изображение, выберите для работы шрифт большего размера. Если близорукость превышает 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков для работы "вблизи" и "для дали".

Вся жизнь – игра! Звонкая шутка Шекспира стала реальным девизом нашей жизни.

**По данным Яндекса, слово «игра» в 6 раз более востребована, чем слово «любовь»**

**ЗАДУМАЙТЕСЬ!!!    ОСТАНОВИТЕСЬ!!!   ЖИЗНЬ ДАЕТСЯ ТОЛЬКО ОДИН РАЗ!!!**