***«Проблемы игровой зависимости в Интернете у детей и подростков».***

******

* Зависимость от социальных сетей
* Игровая зависимость
* Зависимость от азартных игр через интернет
* Зависимость от киберсекса
* Зависимость от интернет-контента или навязчивый веб-серфинг

***Поведенческие признаки зависимости у подростков***

* Снижение успеваемости, систематические прогулы, отсрочка сдачи зачетов и экзаменов и другие проблемы в процессе обучения.
* Частые беспричинные перемены настроения, от вялого до приподнятого, от безучастного-подавленного до приподнятого-эйфорического.
* Болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы.
* Нарастающая оппозиционность к родителям, родственникам, старым друзьям.
* Значительное эмоциональное отчуждение.
* Ухудшение памяти и внимания.
* Приступы депрессии, страха, тревоги, появление фобий.
* Ограниченное общение с друзьями, родителями, родственниками, значительное изменение круга общения.
* Уход от дел, к которым наблюдался интерес, отказ от хобби.
* Пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги.
* Изворотливость, лживость, неопрятность, неряшливость, ранее не характерные

******

***Симптомы компьютерной зависимости***

**Психологические симптомы:**
- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- Невозможность остановиться.
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
- Пренебрежение семьей и друзьями.
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
- Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.
- Проблемы с работой или учебой.

**Физические симптомы:**
- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).
- Сухость в глазах.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Расстройства сна, изменение режима сна.

***Составляющие опыта потока***

* соответствие требований деятельности умениям субъекта;
* наличие ясных целей и немедленной и непротиворечивой обратной связи;
* чувство контроля, владения ситуацией;
* концентрация внимания;
* потеря «эго», слияние действия и осознания;
* аутотеличность, т. е. восприятие деятельности как самоценной



******

***Другие «затягивающие» особенности игр***

* Идентификация с персонажем
* Феномен незаконченного действия
* Случайное подкрепление
* Виртуальные ценности
* Соревновательный аспект
* Общение в игре

***Особенности психологии детей и подростков, повышающие риск возникновения зависимости***

* Слабость самоконтроля
* Неустойчивая самооценка
* Неуверенность в себе, своем будущем, поиск своего места в мире
* Слабая социальная позиция, невозможность в полной мере контролировать свою жизнь
* Малое количество навыков и умений, недостаток компетентности

***Способы профилактики зависимости от компьютерных игр***

* Внешний контроль времени, проведенного в игре
* Обучение планированию деятельности и тайм-менеджменту
* Привитие интереса к другим формам проведения досуга
* Помощь в преодолении проблем в общении
* Развитие самостоятельности и ответственности

***Основные направления работы с зависимыми детьми и подростками***

* Осознание проблемы зависимости
* Помощь в решении проблем, вызвавших зависимость
* Обучение успешности в реальной жизни.
* Социализация
* Компетентность
* Четкие цели и обратная связь

***Есть ли польза от компьютерных игр?***

* Общение
* Обучение
* Гамификация

