

**Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И  
КОРРЕКЦИИ»**

Статья по психолого-педагогическому просвещению  
**На тему: «Особенности эмоциональных состояний подростков,  
увлекающихся компьютерными играми»**



Ханты-Мансийск, 2014 год

Каждый возраст хорош по-своему. И в то же время, в каждом возрасте есть свои особенности, есть свои сложности. Не исключением является и **подростковый возраст**.

Это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение.

Из психологического словаря: *«Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь»*. Попробую немного рассказать об особенностях и трудностях подросткового возраста.

Психологические особенности подросткового возраста получили название **«подросткового комплекса»**:

- чувствительность к оценке посторонних своей внешности
- крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих
- внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью, желанием быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами - с обожествлением случайных кумиров.

Суть «подросткового комплекса» составляют свои, свойственные этому возрасту и определенным психологическим особенностям, поведенческие модели, специфические подростковые поведенческие реакции на воздействия окружающей среды.

Причина психологических трудностей связана с **половым созреванием**, это неравномерное развитие по различным направлениям. Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка.

Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - 13-15 лет.

**Для подростков характерна полярность психики:**

- Целеустремленность, настойчивость и импульсивность,
- Неустойчивость может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать,
- Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- Потребность в общении сменяется желанием уединиться;

- Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.



Характерной чертой этого возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать. Много информации сегодня подростки берут из интернета, это означает, что большую часть своего времени они проводят за компьютером.

Сегодня увлечение компьютерными играми приобрело повальный характер. Многие взрослые, подростки и дети жертвуют своим временем ради пребывания в виртуальном пространстве, считая компьютерные игры совершенно безобидным времяпровождением. Разумеется, наиболее подверженными такой компьютерной «наркомании» считаются подростки, хотя и взрослые люди тоже довольно часто проводят весь свой досуг за монитором, выстраивая несуществующие дворцы и империи, тратя реальные деньги на поддержание своего виртуального статуса.

Многие родители считают, что компьютерная игра — это нечто более безопасное, чем странные молодежные компании, шатание по ночным улицам со сверстниками, не вызывающими доверия. Однако последствия такого времяпровождения могут быть намного более опасными, чем последствия общения молодежи между собой в том виде, в каком это было принято еще в советские времена.

Известны случаи, когда зависимость от компьютерных игр толкала детей и подростков на преступления различной тяжести. Для того чтобы это увлечение не превратилось в зависимость, необходимо контролировать процесс и следить за тем, как ребенок реагирует на игры. Как только появится подозрение, что хобби переросло в зависимость, стоит забить тревогу. Один из характерных признаков появления компьютерной зависимости — это навязчивое желание продолжать игру под любыми предлогами, будь то прогулка с друзьями или вечеринка по поводу дня рождения любимой бабушки.

Если ребенка, который обрел зависимость, вынуждают прекратить игру, это сопровождается агрессией, повышенной раздражительностью с его стороны. Кроме того, для зависимых от компьютерных «реалий» характерно безразличие к тому, что происходит вокруг в настоящем мире. Они постоянно хотят тратить деньги на свое

увлечение и готовы пренебречь сном, гигиеной, им все равно, что одевать, они могут совершенно спокойно пожертвовать общением с друзьями с угоду компьютерным играм.



Родителям, которые обнаружили хотя бы два из вышеперечисленных симптомов у своего чада, есть смысл срочно обратиться к психологу, чтобы выяснить, каким образом избавить ребенка (или подростка) от такой зависимости. Опасность заключается не только в том, что человек проводит за монитором большую часть времени. Известны случаи, когда подростки путали реальность с компьютерной игрой и начинали безжалостно убивать окружающих людей, совершенно искренне предполагая, что они находятся в виртуальном мире и никому не причиняют вреда.

Родители должны очень тщательно следить за тем, во что играет их ребенок. Во-первых, всегда есть смысл соблюдать возрастные ограничения (они разработаны не напрасно), во-вторых, если подростку или ребенку понравилась компьютерная игра, ее сюжет, графика, герои, звуковые эффекты, это означает, что он захочет вернуться к ней снова. Если родители замечают, что интерес перешел в увлеченность, следует обратить особое внимание. Своевременное обращение к специалистам может помочь превратить зависимость в спокойный интерес, который будет постепенно угасать, таким образом, избавить человека от болезни, которой является зависимость от компьютерного игрового мира.