Дети – натуры увлекающиеся, и сложно обнаружить ту грань, которая отделяет простое увлечение от пагубной привычки. Но одно сказать можно точно: если компьютерные игрушки настолько привлекают ребёнка, что он буквально живёт перед голубым экраном, забывая о сне, пище и учёбе, то впору говорить о патологии.



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИГРОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Родителям нужно демонстрировать собственный положительный пример жизни без всяких зависимостей, а также следить за тем, чтобы ребёнку не было скучно. Идеальный вариант – хобби на основе его интересов. Необходимо проводить совместные мероприятия в кругу семьи. Это могут быть походы, вылазки на природу, совместное посещение кинотеатра и пр. Нужно следить за длительностью нахождения ребёнка за компьютером, контролировать особенности игр, которые выбирает ребёнок. Пусть ненавязчиво, без диктата, но высказывать своё мнение. При возникновении подозрительных симптомов родителям следует обратиться за помощью специалистов.



12+

ИГРОМАНИЯ: БОЛЕЗНЬ ИЛИ ДУРНАЯ ПРИВЫЧКА?

Буклет



ЧТО ТАКОЕ ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Зависимость от компьютерных игр – это расстройство психики, подразумевающее формирование у человека соответствующего патологического пристрастия. По мнению специалистов, игромания по механизмам возникновения и последствиям напоминает зависимость от алкоголя или наркотиков. Только в нашем случае ребёнок не может подавить стремление играть и проводить всё свободное время за компьютером. Если не предпринимать никаких действий, то со временем подросток будет играть всё чаще и чаще, а интервалы между игровыми сеансами станут очень короткими. Как результат – ухудшится самочувствие, начнутся проблемы с учёбой, социальные контакты прекратятся, а отношения в семье станут натянутыми. Не стоит забывать и о разрушительном воздействии зависимости на психику ребёнка.



ПРИЧИНЫ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Семейное неблагополучие. Ребёнок, чьи родители страдают той или иной зависимостью, подсознательно копирует подобную поведенческую модель.
- Стрессовые ситуации. Дети ещё не умеют адекватно реагировать на конфликты, стрессы и удары судьбы. Если подросток столкнулся с какой-либо проблемой, то может попытаться сбежать от неё в мир компьютерных игр.
- Личностные особенности. У подростков зависимость от компьютерных игр часто является следствием таких особенностей личности, как сниженная самооценка, нетерпимость к критическим замечаниям, высокая тревожность, депрессивность.
- Трудности в общении с ровесниками. Дети, которые не могут наладить контакт со сверстниками, в играх могут, не стесняясь, общаться с другими людьми, взаимодействовать без зрительного контакта.
- Отсутствие альтернативы. Если ребёнок не посещает секции, не занимается в каких-либо кружках, то компьютер становится его единственной возможностью развлечься и даже получить новые знания.

КАК БОРОТЬСЯ С ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Родителям, в первую очередь, необходимо обратиться к детскому или семейному психологу. Специалист поможет грамотно наладить взаимоотношения внутри семьи, чтобы общение между родителями и ребёнком протекало в спокойной обстановке. Когда в семье доверительные отношения, детям не нужно «убегать» в виртуальную реальность. Если по каким-то причинам обратиться к психологу не получается, следует провести ревизию своих взаимоотношений с ребёнком. Часто родители неосознанно провоцируют ребёнка к «побегу».

Параллельно с налаживанием взаимоотношений с подростком, надо возвращать его в режим дня. Не стоит резко сокращать время, проводимое им в игре. Тем не менее, необходимо постепенно его уменьшать и заменять игру на другие активные развлечения. Просто забрав гаджет у ребёнка, не предложив альтернативу, проблему не решить.

