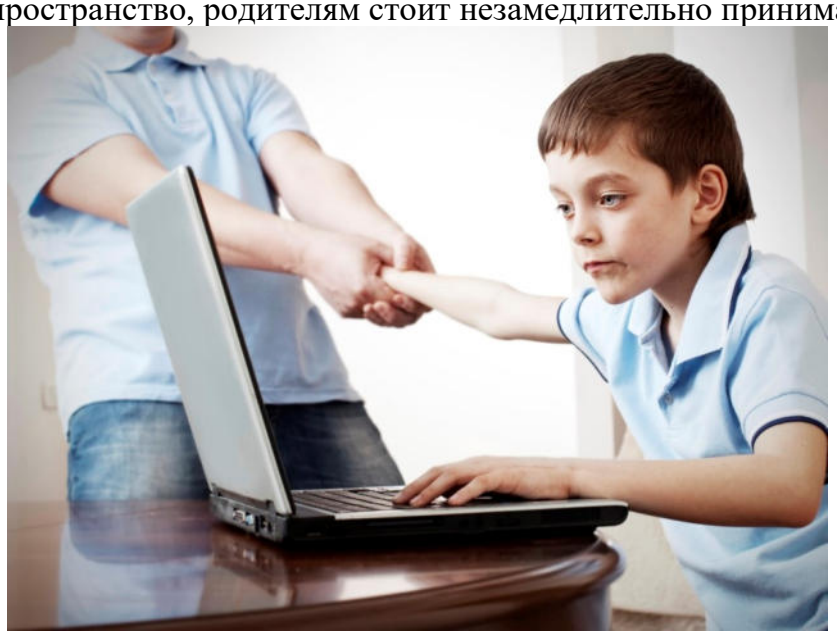
Подросток зависим от компьютерных игр. Что делать?

Зависимость от компьютерных игр признана ВОЗ болезнью. Видя, что ребенок буквально «залипает» в онлайн-играх и переносит свою реальную жизнь в виртуальное пространство, родителям стоит незамедлительно принимать меры.



Многие родители совершают большую ошибку, когда, пытаясь перевоспитать ребенка-игромана, просто забирают гаджет или запрещают садиться за компьютер, отключают интернет. Такие действия вызывают у детей агрессию, истерику, обиду, которые еще больше увеличивают пропасть непонимания с родителями. Действовать надо мягко, ненавязчиво.

1. Узнайте «врага» в лицо

Посмотрите, в какие игры играет ваш ребёнок, почитайте в интернете об основном сюжете, персонажах и правилах игры. Игры в «танки» не так кровавы как «Splatterhouse», где на экране дети видят оторванные конечности, содранную с врагов кожу и прочие ужасные вещи, однако они требуют денежных вложений для прокачки техники, и подростки с энтузиазмом ищут средства.

- Родителям стоит ознакомиться с правилами игры и понять, что заинтересовало чадо, что привлекло.
- Провести доверительную беседу с подростком, чтобы узнать, почему виртуальный мир является для него более комфортным, чем общение с вами, друзьями, одноклассниками? Только при разговоре не «включайте» академический тон лектора, не скандальте и не взывайте к совести. Это должна быть дружественная беседа.
- Чтобы выяснить причины зависимости от игр, проведите вечер вместе с ребенком за его любимой игрой. Поинтересуйтесь, почему он выбрал именно ее и этого героя. Если вам удастся наладить контакт с сыном или дочкой, вы сможете понять причины чрезмерного увлечения игровым контентом. Это даст возможность внести коррективы в досуг ребенка. Естественно, все нужно делать мягко и деликатно.

2. Дозируйте время пользования гаджетами

Чтобы не усугублять ситуацию с развитием тяжелой зависимости от компьютера, следите за временем, проведенным ребенком у экрана. Рекомендуется ограничить вылазки в интернет двумя-тремя часами в день. Родители могут

договориться с ребенком о времени и условиях. Сокращайте время пребывания ребенка за компьютером постепенно, предлагая ему альтернативные развлечения.

3. Предложите альтернативу

Не секрет, что компьютерная зависимость у детей часто появляется из-за отсутствия впечатлений. Родители мало проводят времени с детьми из-за загруженности на работе, желания спокойно отдохнуть после трудовых будней или просто нежелания вникать в проблемы подростка. Да чего греха таить, родители сами постоянно «висят» в смартфонах!

Ситуацию можно исправить, предложив сыну или дочери занятие, которое будет созвучно с причиной зависимости. Если подросток увлекается «стрелялками», можно отправиться в выходной день в тир, поиграть в пейнтбол или пройти интерактивный квест. Пусть ребенок почувствует себя героем, которого он выбирает в компьютерной игре!

Желательно, чтобы совместный досуг стал вашей традицией. С детьми надо ходить в цирк, в театр, в музеи и на концерты, чтобы интернет не заменил впечатлений от настоящей жизни. Понятно, что у всех не хватает времени, однако есть ли в нашей жизни что-то важнее, чем дети?

4. Научите подростка способам самоконтроля.

Вот несколько: ввести режим дня; поработать над привычками, мешающими продуктивности; пробовать новое и преодолевать страхи, заниматься спортом.

5. Привлекайте к выполнению домашних обязанностей

У каждого члена семьи должны быть обязанности. Если у вашего ребенка кроме многочасового сидения за компьютером их нет, то самое время приобщить его к хозяйству. Привлекайте его к уборке, выносу мусора, выгулу собаки, которую он сам просил завести. Не бойтесь перегрузить его, но не забывайте хвалить и поощрять.

6. Разделите увлечения ребенка – покажите пример

Чтобы бороться с игровой зависимостью ребенка, нужно быть готовыми меняться вместе с ним и разделять его увлечения, например, кататься на роликах, ходить на рыбалку или скалодром, заниматься спортом или танцами. Вы должны помнить, что ребенок не сможет справиться с этой проблемой без вашей поддержки и помощи.

Не опускайте руки в случае неудачи. При всех видах зависимости, включая игроманию, у человека могут случаться срывы и рецидивы. Не опускайте руки. Продолжайте борьбу за своего ребенка. Старайтесь избегать ссор, упреков и придирок, из-за которых ребенок снова начнет отдаляться и скрываться от этих проблем в игре. Проявляйте мудрость взрослого человека и родительскую любовь, которая является лучшим средством для достижения взаимопонимания и доверительных отношений.

Что делать, если решить проблему не удается своими силами

Если вышеназванные меры не помогли вам справиться с проблемой, надо обращаться к специалистам – для начала к психологу или психотерапевту. Специалист определит, по каким причинам подростку хочется уходить в иное пространство. Это могут быть проблемы различного характера: отношения в семье, личные комплексы, моральные травмы и другие. Дальнейшая стратегия выбирается специалистом после определения степени зависимости и причин ее развития. Как быстро и как легко ребенок избавится от компьютерной зависимости, зависит от

поддержки родителей и ближайшего окружения. Помните, что любую проблему легче предотвратить, поэтому старайтесь не допустить того, чтобы ребенок с головой погрузился в компьютерные игры.

Педагог-психолог
Лаптева Е.В.
(при использовании сайта «Я-родитель»)