

# Игровая зависимость: что это и как с этим бороться

Подготовила воспитатель группы «Почемучки»

Трутнева Анна Геннадьевна

Еще 30 лет назад родители жаловались, что у детей «одна улица на уме», что они слишком много времени проводят с друзьями. Многие современные мамы и папы были бы рады, если бы ребенок больше гулял на улице, а не сидел дома, не в силах оторваться от компьютера или смартфона. Родители XXI века всерьез беспокоятся о том, что, возможно, у их детей есть компьютерная, игровая или интернет-зависимость. Что это такое и как с этими проблемами бороться? Может ли увлечение компьютерными играми приводить к позитивным результатам?

## Что такое игровая зависимость и как ее распознать

Посмотрите, бывают ли у ребенка периоды отвлечения от игр? Может ли он хотя бы на пару часов забыть о существовании гаджетов и общаться с другими людьми в реальной жизни? Как часто он запускает приложения и каков потребляемый им трафик? Раздражен ли ребенок, если не может подключиться к интернету? Становится ли ребенок агрессивным, если вы просите его отвлечься от игры или вовсе остановить ее?

Ответы лишь на один-два вопроса не дадут вам полной информации о наличии зависимости. Только сочетание сразу нескольких факторов говорит о возможной болезни. Среди этих факторов обязательно будут и изменения в здоровье ребенка: ухудшение сна, аппетита, настроения вне игры.

## У кого может быть эта проблема

Надо сказать, что чистой формой компьютерной и интернет-зависимости страдает каждый пятый из 100 человек. Сильнее всего подвержены развитию зависимости маленькие дети. Чем младше ребенок, тем быстрее он привыкает к гаджетам. В дошкольном возрасте родители сами подталкивают детей к зависимости: к нам очень часто обращаются родители, которые не могут отучить детей от постоянного просмотра видео от YouTube-блогеров. При этом малыша в таком возрасте намного легче отвлечь от компьютера, чем более взрослого, для этого достаточно предложить совместную игру с родителями.

## Как бороться с зависимостью

- Расширяйте круг знакомств ребенка — ничто не заменит реальное общение.
- Если ребенок испытывает трудности — выберите занятия, которые помогут ему наладить коммуникацию: театральный кружок, спорт.
- Сделайте пребывание за компьютером полезным: курсы программирования вам в помощь.

- Обратите внимание и на себя — сложно отучать ребенка от гаджетов, если вы сами проводите большую часть времени за компьютером. Здесь стоит выработать правила, которых будут придерживаться все члены семьи. Например, нет телефону за столом или в воскресенье — это компьютерный детокс.

- Говорите с ребенком: выстраивайте доверительные, принимающие и понимающие отношения, знайте, что происходит у него в жизни, тогда вы скорее сможете избавиться ему от зависимости.

### **Какие перспективы открывает увлечение играми**

Есть мнение, что пристрастие к играм, как любое хобби, может приносить пользу: якобы вчерашний геймер может стать успешным IT-специалистом, разработчиком игр или даже киберспортсменом. Отчасти это справедливо. Известны примеры, когда нормальное увлечение компьютерными играми в детстве или подростковом возрасте приводило к хорошим результатам: эти ребята становились замечательными экспертами, причем в самых разных областях.

Но здесь очень важно понимать, что такие перспективы можно связывать лишь с нормальным, не болезненным увлечением играми. Игровая зависимость — это совсем другое дело. Это болезнь, которая требует участия специалистов. У зависимости нет никаких положительных сторон.