

## **Игровая зависимость и интернет-зависимость у детей и подростков: как распознать и как с этим бороться?**

Многие современные родители беспокоятся о том, что их ребенок слишком много времени проводит за экраном компьютера, планшета или смартфона. Если ребенок не в силах отказаться от такого времяпровождения, стоит задуматься: возможно, у него уже сформировалась игровая зависимость или интернет-зависимость. Что это такое и как с этими проблемами бороться?

О наличии зависимости можно говорить, если у ребенка есть навязчивая потребность в использовании гаджетов для игр или времяпровождении в интернет-пространстве. Сильнее всего подвержены развитию зависимости маленькие дети. Чем младше ребенок, тем быстрее у него развивается игровая зависимость и интернет-зависимость. В школьном возрасте зависимости подвержены неуверенные в себе дети, с проблемами в реальном общении. В подростковом возрасте подтолкнуть к времяпровождению в виртуальном пространстве могут трудности во взаимопонимании с родителями или противоположным полом.

В последнее время все чаще стали наблюдаться случаи развития зависимости к азартным играм, в том числе и компьютерным, наиболее уязвимыми в плане формирования такой зависимости являются подростки. В процессе формирования игровой и интернет-зависимости у детей и подростков четко просматривается причинно-следственная связь между недостатками в воспитании и наличием зависимости. Отсутствие родительского контроля также служит весомой причиной развития такой зависимости. Чаще всего родители перестают контролировать время пребывания своих детей в гаджетах в подростковом возрасте. В результате ребенок оказывается предоставлен сам себе и проводит много времени за компьютером или смартфоном, а новый, постоянно меняющийся контент, способен удержать у экрана надолго. Игры и интернет создают вид психологической зависимости, когда у ребенка теряется ощущение реальности, эмоции и общение он находит не в реальной жизни, а в виртуальном пространстве.

**Чтобы вовремя распознать зависимость от игр и интернета, следует обратить внимание на следующее:**

✓ Сколько времени проводит ребенок за экранами гаджетов. О наличии зависимости можно говорить, когда ребенок буквально не может оторваться от экрана и нарушает временные рамки пребывания в интернете или за игрой, поставленные родителями, а принудительное выключение гаджетов сопровождается скандалом.

✓ Ребенок «забывает» поесть, сидя за экраном компьютера или телефона, и имеет слабый аппетит.

✓ Ребенок не выполняет домашние задания, свои обязанности по дому, проводя все время в гаджетах.

✓ Ребенок берет смартфон или планшет в ванную комнату и туалет.

✓ Когда у ребенка забирают гаджет, он ищет способ выйти в интернет через другие устройства. А не имея доступа к играм или интернету, ребенок ведет себя капризно и не знает, как провести время.

✓ У ребенка начинаются проблемы с учебой (или развитием), ухудшение сна, аппетита, настроения вне игры или времени проведения в интернете.

### **Как бороться с зависимостью**

Будет сложно отучить ребенка от телефона, компьютера или планшета, если Вы сами так проводите большую часть времени. Первое, что нужно сделать - показывайте детям на своем примере, что кроме времени проведения за экранами гаджетов, есть другие полезные дела, а также обязанности. Нужно выработать правила, которых будут придерживаться все члены семьи без исключения. Например, нельзя пользоваться телефоном во время приема пищи за столом. Также установите допустимое время, в которое ребенок может себе позволить сыграть в компьютерную игру или посидеть в интернете без ущерба для других, более важных дел (уроки, сон, еда, гигиена). Совсем запрещать ребенку проводить время в интернете или полностью ограничивать доступ к играм неразумно: это спровоцирует конфликт между Вами и ребенком, а для подростка запрет может и вовсе иметь обратный эффект. Разумеется, всегда нужно помнить о возрастном рейтинге игры, поскольку ребенок может быть не готов воспринимать ее содержимое.

Проанализируйте, от чего именно ваш ребенок больше всего зависит: игры, общение, социальные сети, знакомства, и предложите ему альтернативные занятия в реальности. Если у ребенка проблемы в общении с другими людьми - выберите занятия, которые помогут ему наладить коммуникацию: театральная кружок, танцы, спорт.

Помните, как и любая другая зависимость, игровая зависимость и интернет-зависимость имеют прогрессирующую форму. Это означает, что со временем, если не предпринимать никаких действий, болезнь будет только прогрессировать. Поэтому как игровая зависимость, так и интернет-зависимость требуют своевременного вмешательства психолога или врача-психиатра.

*Василина Смолян,  
психолог отдела общественного здоровья  
Гомельского городского ЦГЭ*