

Почему детям так хочется играть в виртуальные игры? В игре ребенок сталкивается с гораздо более ярким, привлекательным и беспроблемным миром по сравнению с тем, который он видит вокруг. Именно эти качества виртуальной реальности опасны для детей.

В 11-13 лет они еще изучают мир, системы ценностей и мотиваций у них пока только формируются. Трудности, которые испытывает в реальной жизни ребенок такого возраста, помогают этим системам нормально сформироваться. Победа в игре - легкий и безопасный способ получения сильного удовольствия, почти эйфории.

Согласно определению известного российского аддиктолога, психиатра Цезаря Короленко, зависимое поведение выражается «в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых вещей или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций».

Неудовлетворяющая реальность – это в каком-то смысле всегда внутренняя реальность, так как внешняя среда воспринимается, осознается как основная причина дискомфорта внутреннего психического состояния, от которого возникает желание избавиться.

Именно поэтому очень быстро формируется игровая зависимость.

Игровая зависимость — это одна из форм психологической зависимости, которая проявляется в виде патологического влечения к азартным играм (казино, игровые автоматы, онлайн – игры, букмекерские конторы «ставки на спорт», компьютерные игры).

В мире известны летальные случаи (в основном среди несовершеннолетних) после многочасовых или многосуточных игр. Виртуальный мир настолько сильно захватывает человека, что он уже не хочет общаться с близкими и друзьями, боится вербального общения, ему гораздо легче это делать на расстоянии. Компьютерные игры сильно воздействуют на психику человека.

## **Как понять, что наступила зависимость, что должно насторожить родителей в поведении ребенка?**

*1. Игра начинает затрагивать другие сферы жизни.* Например, ребенок стал хуже учиться, отказался от прежде любимого занятия, секции, кружка, стал болеть, чтобы больше времени проводить дома за компьютером или с планшетом.

*2. Я хочу постоянно играть.* Появилось непреодолимое желание играть, и ребенок не может с этим справиться, несмотря на угрозу наказания.

*3. Признаки «абстиненции».* Если ребенок не поиграл в игру один, два дня – появляются капризы, сильная раздражительность, ощущение пустоты и бесполезности жизни, подавленность и безразличие. Эти симптомы проходят при возвращении к игре.

Не нужно доводить процесс увлечения игрой до крайности. Обращайте внимание на любое изменение поведения подростка. Не может остановиться, играет в каждый удобный и неудобный момент (на уроке, в кино, на улице), отказывается от привычных ранее способов времяпрепровождения - необходимо принимать меры.

**Поговорите с ребенком о своих переживаниях, помогите осознать проблему. Только совместно вы сможете преодолеть проблему.**

Попытайтесь понять, что предшествовало игромании. Может, ребенок в классе изгой? Или он переживал недостаток внимания, поддержки со стороны близких людей? Как только Вы поймете, что за мотив побудил ребенка к зависимости, постарайтесь найти решение его проблемы. Возможно, его стоит записать на занятия боевыми искусствами (страх и неуверенность в себе), а недостаток внимания решить регулярными совместными походами, интересным времяпрепровождением.

Обратитесь к специалисту. Если Вы не заметили игромании, значит, Вы и сами живете в стрессе, страдаете от нерешенных психологических проблем.

Поддерживайте контакт с ребенком, желательны доверительные отношения. Регулярно разговаривайте, ходите в кино, вместе проводите время на каникулах. Без тотального контроля. Просто будьте рядом.

Материал подготовлен на основе информации из открытых источников