

## Игромания у детей, признаки и способы борьбы

С младенчества ребенок познает окружающий мир с помощью игр. В дошкольном и школьном возрасте разные игровые методики помогают детям выучить и освоить массу необходимых знаний.

С приходом в нашу жизнь компьютеров, Интернета и электронных технологий появилось понятие “виртуальной реальности”. Запрограммированный виртуальный мир игр привлекает все больше и больше детей самого разного возраста. Увлеченные захватывающими сражениями, яркими путешествиями, красивыми персонажами, маленькие геймеры живут играми, предпочитая проводить время не со сверстниками в активных контактных играх на свежем воздухе, а за компьютером.

Компьютерные игры создают вид психологической зависимости, когда теряется ощущение реальности, происходит отделение от общества. Эмоции и общение ребенок находит не в реальной жизни, а в Интернете и вымышленных мирах.

### Основные признаки игромании у детей

Чтобы вовремя распознать зависимость от игр, которая сильно влияет на неокрепшую детскую психику и приносит в два раза больше вреда растущему организму, следует обратить внимание на следующее:

- сколько времени проводит ребенок за компьютером и назначить приемлемые периоды пользования электронной игрушкой. Зависимость проявляется в нарушении временных рамок, а принудительное выключение сопровождается скандалом;
- ребенок не выполняет свои обязанности и дела по дому, проводя все время перед компьютером;
- дети пропускают приемы пищи и имеют слабый аппетит, берут смартфон или планшет в ванную;
- когда ребенку отключают компьютер, он ищет способ выйти в Интернет через другие устройства;
- ребенок предпочитает знакомиться и общаться в Сети;
- начинаются проблемы с учебой (или развитием);
- не имея доступа к играм, ребенок ведет себя капризно и не знает, как провести время;
- не отвечает на вопросы, в какие компьютерные игры он играл.

### Методы защиты ребенка от игромании

Время, проводимое детьми за компьютером, не должно превышать 1 часа в сутки. Следует постоянно контролировать, чем занимается ребенок в Интернете, а также просматривать историю поиска. Не стоит приобретать отдельное устройство, ведь компьютер может понадобиться остальным членам семьи, что является важной причиной отвлечения ребенка от игрушки. Взамен игр всегда стоит предоставлять другой способ хорошего проведения времени. Здесь помогут разные кружки и спортивные секции, как альтернативу, можно предложить компьютерный класс, где проводится обучение профессиональной работе на компьютере. Если дети имеют награды за какие-либо достижения, их стоит держать на почетном месте в комнате и демонстрировать гостям. Следует не запрещать дружбу ребенка с другими детьми, разрешать их походы в гости друг к другу.

Когда родители не справляются с проблемой, или не имеют достаточно возможностей проконтролировать увлечения своего ребенка, есть основания для того, чтобы прибегнуть к услугам специалиста. Детские центры реабилитации эффективно проводят лечение игромании (лечение наркомании, лечение алкоголизма), помогают ребенку избавиться от зависимости виртуального мира, наладить общение со сверстниками, завести любимые хобби и другие полезные увлечения.

Своевременное обращение в реабилитационный центр обязательно для детей любого возраста для лечения игромании, а также, для лечения наркомании и лечения алкоголизма у подростков. Это поможет в дальнейшем избежать более серьезных проблем, связанных с нарушениями психологического состояния ребенка, неустойчивостью и легкой возбудимостью нервной системы.