

# Лечение игровой зависимости



Лечение игровой зависимости как правило не включает в себя принятия лекарственных препаратов, за исключением некоторых сопутствующих заболеваний (тревожные расстройства, депрессия, страхи). Родителям, в первую очередь, необходимо обратиться к детскому или семейному психологу. Специалист поможет грамотно наладить взаимоотношения внутри семьи, чтобы общение между родителями и ребёнком протекало в спокойной обстановке. Когда в семье доверительные отношения, детям не нужно «убегать» в виртуальную реальность.

Если по каким-то причинам обратиться к психологу не получается, следует провести ревизию своих взаимоотношений с ребёнком. **Часто родители неосознанно провоцируют ребёнка к «побегу».** Например, чрезмерный контроль и повышенная критичность воспитывают неуверенного в себе человека, которому легче решать задачки в игре, где можно сохраниться и начать заново, чем в реальной жизни, где за любой неверный шаг будет ждать наказание. Семьи, где чувства и желания ребёнка уважают, где можно высказывать свое мнение и самовыражаться, реже встречаются с проблемой зависимости к чему-либо.

Проведите сверку своих требований к ребёнку – все ли они обоснованы и понятны ребёнку, согласен ли он с ними? Как часто ваше слово «последнее»

и всегда ли это обосновано? Дети, чья самостоятельность поощряется, а инициатива поддерживается, более активны и уверены в себе. Им не нужно уходить в мир фантазии, чтобы добиться успеха.

Параллельно с налаживанием взаимоотношений с ребёнком, надо постепенно **возвращать его в режим дня. Не стоит резко сокращать время, проводимое им в игре.** Тем не менее, необходимо постепенно его уменьшать и заменять игру на другие активные развлечения. Просто забрав гаджет у ребёнка, не предложив альтернативу, проблему не решить.

Чтобы ввести новые правила в жизнь:

1. Поговорите с ребёнком, не обвиняйте и не оскорбляйте его, поделитесь с ним своим беспокойством, скажите, что расстроены его пристрастием к играм.
2. Обязательно проговорите, почему так важно временно ограничить игры («чтобы сохранить здоровье», «чтобы подтянуть учёбу»).
3. Составьте распорядок дня совместно с ребёнком и дайте ему возможность выбрать время для игры.
4. За пять минут до окончания игрового времени напомните, что оно подходит к концу. Не ведитесь на уговоры и угрозы, не вступайте в переговоры и торги.
5. Чтобы иметь возможность дистанционно отслеживать количество времени, проведённое в игре, можно воспользоваться специальными приложениям. Но без согласия ребёнка, устанавливать его не стоит. Это может привести к потере доверия.
6. Не кричите, будьте спокойны даже если начался конфликт. Будьте сдержаны и последовательны в своих действиях.
7. Освободившееся от игр время заполните новыми увлечениями, не бойтесь спрашивать, чего хочет ваш ребёнок и помогать ему в начинаниях.

### **Онлайн-помощники для борьбы с зависимостью от игр**

На рынке приложений для родительского контроля существует ряд программ, позволяющих отслеживать активность детей в гаджетах — время, проведённое в сети и играх, поисковые запросы и просмотренный контент.

Например, с согласия ребенка можно установить приложение «Где мои дети», оно позволит, помимо просмотра статистики использования приложений, проверить реальное местоположение ребёнка.



Также советуем попробовать [приложение Kids360](#), от создателей «Где мои дети». Сервис не только имеет функцию ограничения работы с гаджетом по времени (screen time), но и фильтрует нежелательный контент, который может прочитать ребёнок. Благодаря трекеру приложений, родители всегда будут в курсе сколько времени ребёнок проводит в смартфоне. Кроме того, вы сможете составлять расписание (в какое время и в какие приложения ребёнок может заходить или играть) и управлять доступом к приложениям.

Использование таких программ поможет не только отследить успешность реабилитации зависимого игрока, но и предотвратит возникновение игровой зависимости на ранних этапах у здоровых ребят.

## Профилактика

Однако самый лучший способ борьбы с любыми зависимостями – не доводить дело до крайности. Так и с игровыми пристрастиями. Если ребёнок активно развивается, полон творческой энергии, участвует в спортивных мероприятиях, много общается с ровесниками, чувствует поддержку со стороны близких, ему просто некогда и незачем прятаться в мире игр. Поэтому поддерживайте своих детей, разговаривайте с ними, помогайте им наполнить свою жизнь смыслом, возвращайте в них уверенность в своих силах, ведь именно родители – главные люди в жизни любого ребёнка.