



Зависимость от видеоигр: как избежать последствий

Сегодня трудно найти ребенка, который не пользовался бы разнообразными гаджетами. Малышей не оторвать от экранов планшетов и телефонов, дети постарше с удовольствием проводят время за видеоиграми. Это при том, что детям от 1,5 до 5 лет не рекомендуется проводить перед экранами более 1 часа, с 5 до 12 лет – не больше 2 часов в день. Как же понять, что ребенок не просто любит стрелялки и квесты, а становится зависимым от видеоигр?

Первый признак – потеря во времени и пространстве. Порой ребенок настолько погружается в виртуальную реальность, что забывает про сон, прогулки и еду.

О зависимости скажет и нервное, агрессивное поведение в ответ на проигрыш или ваше замечание по поводу игр.

Один из наиболее значительных признаков – отсутствие у ребенка интереса к его прежним любимым занятиям, учебе, друзьям. Если все мысли заняты видеоиграми, необходимо не пропустить этот момент и предпринять меры по искоренению вредной привычки. Спокойно и доходчиво объясните ребенку, что его любовь к играм стала мешать привычному образу жизни и плохо влияет на его здоровье. Ставить запреты и резко ограничивать ребенка бесполезно. Это только подогреет его интерес к «запретному плоду».

Снижать время за игрой необходимо постепенно, чтобы сначала это стало подконтрольным временем со стороны взрослых, а потом интерес начал сходить на нет. Чтобы это произошло быстрее, старайтесь уделять детям больше времени: проводить совместные походы в музей, кино, на природу. Хотя бы просто разговаривайте с ними, ведь корень привычек, подобных видеоиграм, часто кроется в отсутствии внимания, уделенного ребенку родителями.