

Игровая зависимость у ребенка

Очень часто родителям удобно, когда ребенок играет с гаджетами. Он спокоен и увлечен, а мама с папой могут заняться своими делами, но постепенно у ребёнка формируется зависимость от игры. Тогда родители начинают бить тревогу. А для ребёнка компьютерные игры становятся способом компенсации недостающего эмоционального опыта, успеха, общения. Поэтому, чтобы вернуть ребёнка в реальность, нужно понять, какие психологические потребности ребёнок не может удовлетворить в реальном мире.

Прежде всего, это недостаток новых впечатлений.

Для родителей удобно и необременительно, когда все дни проходят по одному сценарию: ребенок гуляет в одних и тех же местах, занимается одними и теми же делами. Это может быть неправильно подобранные игрушки (недостаток или однообразие), книги, которые не соответствуют возрасту ребёнка или чрезмерная забота родителей. При первой неудаче они делают все за ребенка, не дают ему попробовать, рисковать и ошибаться. Ребёнок не сталкивается с трудностями, не пробует новое.

Спросите себя: Как в вашей квартире выглядит территория ребенка? Что там есть для него? Чем он пользуется? Что нового произошло в жизни ребенка за неделю? Что разнообразно в жизни ребенка? Откуда он(а) может почерпнуть яркие впечатления, сильные чувства, новый опыт? Что вы делаете для этого? Он(а) с чем-то борется, преодолевает трудности? Электронные игры спасают ребенка от скуки?

Ответьте честно на эти вопросы, и возможно, вы осознаете истоки проблемы.

Следующая причина - Дефицит общения.

Если родители взаимодействуют с ребёнком только в бытовых ситуациях, например, одевают или кормят, то ему может не хватать общения с ними. Бывает, мама с папой не разговаривают содержательно, не поддерживают любознательность подростка, не отвечают серьёзно на вопросы, не играют с ребенком. Когда подросток вынужден следить за младшим братом или сестренкой, выполнять родительские бытовые обязанности, у него также может появиться недостаток общения со сверстниками.

Спросите себя: О чем вы разговариваете с ребенком? Сколько примерно времени вы говорите с ребенком не о делах, а просто так? Вам нравится говорить с ребенком, интересно с ним? А вы для него интересный собеседник? Как вы реагируете на вопросы ребенка? Вы бы предпочли, чтобы ваш ребенок побольше играл и дружил или побольше занимался чем-то полезным в компании ровесников? Ваш ребенок одинок? Почему вы так думаете?

Ещё одна причина зависимости - ребенку не хватает безопасности и комфорта.

Ребенок с зависимостью — всегда тот, кто в родительских глазах не очень хорош, в чем-то неудачник, нуждающийся в переделывании и жестком контроле. В представлении взрослых, хороший ребенок — это послушный ребенок. Родители требуют, чтобы он не мешал, занялся чем-то сам, не шумел и не нарушал порядок. Эмоционально неблагополучный ребенок уходит в игру от родительского разочарования, от несчастливости повседневного мира.

Спросите себя: Ваш ребенок счастлив? Чему Он(а) радуется? Что есть у него для души, для удовольствия? Как он(а) отдыхает? Каким образом восстанавливает силы? Когда и как вы радовались вместе? Как вы выражаете свою любовь к ребенку? А как выражаете недовольство? Можно ли сказать, что семья для ребенка - буфер, смягчающий неприятности? Или, наоборот, дома он скорее получит нотацию за неприятности, чем поддержку?

Чем больше ребёнок ощущает неблагополучие, одиночество и неуспех, тем сильнее влияют на него семейные факторы.

У ребёнка есть также **Потребность в границах и правилах.**

Когда родители устанавливают и поддерживают правила не систематически, а по настроению, у подростка формируются зависимости и отклоняющееся поведение

Ребенок не понимает, можно или нет играть с гаджетом, если родители не могут ясно выразить свое отношение к этому. Например, требуют прекратить игру, только когда злятся. Также родители могут разрешать ребенку играть в качестве поощрения и запрещать, если он плохо себя ведет. В случае, когда родители не могут остановить игру ребенка, они меняют решение в ответ на детские негативные эмоции, что также говорит об отсутствии правил.

Спросите себя: Вы можете что-то разрешить или запретить на основании того, какое у вас настроение (на радостях или со зла)? Что вы делаете, если ребенок не выполняет то, что вы попросили? Какие правила, касающиеся электронных игр, вы сообщили ребёнку? Вы придерживаетесь этих правил? А какие еще правила существуют в вашей семье? Различается ли ваша реакция на то что ребенок занят электронной игрой, если это вам сейчас удобно и если неудобно или вызывает другие негативные чувства?

Итак, Первое, что нужно сделать, чтобы преодолеть зависимость - восстановить здоровые способы удовлетворения потребности. Например, **если ребенку не хватает новизны**, Разнообразьте повседневную детскую активность. Гуляйте вместе с ребенком по разным местам. Придумайте разнообразные занятия дома и на улице, например, предложите поиграть, исследовать, изготовить что-то, заняться творчеством. У подростка должна быть возможность контактировать с разными людьми: ровесниками и взрослыми. Попросите ребенка помочь приготовить обед или отремонтировать автомобиль. Устройте пикник, пригласите его на рыбалку или за грибами. Сделайте перестановку в комнате ребенка с учетом его пожеланий. Предоставьте ребенку возможность заниматься чем-то самостоятельно. Разрешите, например, шуметь, не следить за порядком во время игры и пробовать новое.

Правильная организация домашней среды ребенка достигается не благосостоянием, а степенью тепла, усилий и времени, которые родитель вкладывает в ребенка

Если ребенку не хватает общения, надо удовлетворить эту потребность.

Электронные игры в какой-то степени диалогичны, поэтому они привлекают детей, которые испытывают одиночество. С таким ребенком необходимо больше разговаривать. Не ругайте, не поучайте и не уговаривайте его. В разговоре не фокусируйтесь на детских обязанностях или домашних правилах. Говорите о жизни, других людях. общайтесь не с целью чему-то научить или от чего-то предостеречь.

Взаимодействуйте с подростком, спрашивайте и советуйтесь. Слушайте ребенка до конца, реагируйте не на форму, а на содержание его слов. Расширяйте количество тем, на которые идет диалог с ребенком. Больше времени проводите вместе. Сдерживайте негативные эмоции. Поддержите интерес ребенка к сверстникам. Расспросите об одноклассниках и друзьях, о хороших и плохих отношениях. Помогите ребенку расширить круг общения. Поощряйте его участие во внеклассной деятельности школы

Если ребенку не хватает безопасности и комфорта, Проявите к ребенку интерес и внимание. Не критикуйте и не оценивайте его. Спросите, что он чувствует, почему выбрал это занятие, что ему нравится. Помогите ребенку почувствовать себя успешным. Одобряйте и поддерживайте его, но не преувеличивайте достижения! Каждый день выражайте радость

от общения с ребенком, говорите о любви к нему. Проявляйте интерес к его делам, попросите рассказать, что у него случилось, выслушайте, задайте вопросы, выразите любопытство и сочувствие. Возможно, для ребенка электронная игра - единственный разрешенный способ выразить негативные переживания, Не запрещайте ребенку злиться, научите его выражать агрессию приемлемыми способами..

Помните, у детей не бывает игровой зависимости, если родители ими гордятся и доверяют

Если ребенок нуждается в границах, сформулируйте и запишите правила и требования, которые предъявляете к ребенку. Будьте кратки: три четких и реализуемых правила лучше, чем 32, которые зависят от настроения, Отталкивайтесь от обязательных ежедневных дел и действий, которые категорически запрещены. Придерживайтесь этих правил не зависимо от настроения или усталости. Вместе с ребенком выберите и используйте один вид поощрения и один вид наказания, которые не связаны с электронной игрой и не унижают ребенка. Спросите его, какую родительскую реакцию он предлагает в ответ на нарушение правил и чего хотел бы в качестве поощрения. Используйте только однозначные понятные, внятные высказывания, чтобы выразить свое отношение к действиям ребенка. Говорите сразу по сути дела. Твёрдо, но спокойно и ясно обозначайте свое пожелание, например: «Я прошу тебя прекратить это делать», «Остановись» «Доделай» или «Убери».

Только на фоне удовлетворения ранее неудовлетворенных психологических потребностей ребенка можно преодолеть симптомы игровой зависимости.

Подведём итоги. Как же преодолеть детскую игровую зависимость?

1. Спокойно информируйте ребенка о своем решении по поводу игр. Не уговаривайте, не читайте нотаций. Избегайте крика и скандалов.
2. Измените свое поведение и ситуацию в семье. Помогите ребенку достичь эмоционального благополучия, и его поведение изменится.
3. Помогите ребенку получить новые впечатления. Посещайте интересные места и мероприятия, предложите ему разные занятия и кружки.
4. Благодарите подростка, выражайте ему свою любовь и радость при общении. Не поучайте и не воспитывайте. Поддерживайте и одобряйте его достижения.
5. Больше взаимодействуйте и говорите с ребенком. Интересуйтесь его жизнью и мнением, советуйтесь с ним. Поощряйте интерес к ровесникам.
6. Решите, на какое время и при каких условиях ребенок может поиграть. Запишите для себя эти правила. Проверьте, что они понятны и непротиворечивы.
7. Сократите количество и репертуар игр на гаджете ребенка. Когда ограничиваете игру, предложите ребенку привлекательную альтернативу взамен.
8. Не используйте зависимость для воспитания ребенка. Не запрещайте играть, когда хотите наказать его. Не поощряйте его разрешением на игру.
9. Подавайте пример своим поведением. Не используйте гаджеты без острой необходимости. Дома не отдыхайте и не развлекайтесь с помощью гаджетов.
10. Ежедневно выражайте ребенку поддержку и понимание, как тяжело ему обходиться без привычной игры, например: «Я понимаю, как тебе трудно, грустно, скучно».