

## **Компьютерная зависимость у несовершеннолетних: родителям это нужно знать!**

29.09.2014

Игровая компьютерная зависимость – одна из проблем современных подростков, камень преткновения отцов и детей XXI века. Начавшись как невинное увлечение, спасение от детской скуки в выходные дни и на каникулах, увлечение компьютерными играми приводит к значительным нарушениям психики подростков. Что предпринять родителям, не желающим иметь зависимого от компьютерных игр ребенка и в то же время стремящимся найти в этом вопросе общий язык со своим чадом? Родительскими запретами делу не поможешь! Отключить доступ к Интернету, «оградив» ребенка от негативного влияния виртуальных миров – главная ошибка многих родителей. Такие кардинальные решения чаще всего приводят к озлобленности ребенка и возникновению у него желания искать возможность поиграть в другом месте, не дома. Если вовремя не обратить на это внимания, ребенок станет пропадать и по вечерам и даже по ночам (под предлогом ночевки у друга). Поэтому, если ребенок просит купить приставку, компьютер или подключиться к Интернету, не спешите отказывать ему в этом – гораздо легче справиться с игровой зависимостью «на месте», а не отлавливать чадо у его друзей и в Интернет-клубах. Следите за своим ребенком. Как известно, предупредить проблему всегда легче, чем бороться с ней – но многие забывают об этом, слишком либерально относясь к изначально «невинному увлечению» ребенка. Если он ограничивается парой часов компьютерной игры в день, полноценно общается с друзьями, имеет другие увлечения, занимается спортом (футбол, езда на роликах и т.д.), не пропускает занятия в школе, хорошо спит и ест, то переживать не стоит. Если же вы замечаете изменения в поведении своего ребенка, он подолгу засиживается за компьютером, легко возбудим, имеет нарушения сна и аппетита, не увлечен ничем, кроме игры – пора бить тревогу! Особое внимание стоит уделить в этом вопросе сыновьям – мальчики более психически неустойчивы и легче поддаются различным негативным влияниям. Неудивительно, если в семье, где каждый занят исключительно своими проблемами: папа – работой, а мама – домашним хозяйством – ребенок от скуки начинает играть в компьютерные игры. Многим родителям изначально удобна такая позиция: «Займись хоть чем-нибудь, только не мешай!» Проводите время вместе, найдя общие интересы: ездите на выходных на природу, играйте в настольные игры, почаще организовывайте домашний кинозал, делайте поделки, займитесь совместными занятиями спортом. Почаще разговаривайте с ребенком о его проблемах. Ни в коем случае не давайте негативную оценку современным увлечениям молодежи, если они увлекают вашего ребенка – даже если вам сто раз непонятны хип-хоп, паркур и граффити. Большое значение имеет авторитет родителей. Вряд ли папа, сам целый выходной играющий в дэнди, или мама, постоянно общающаяся с подругами в «аське», имеют право требовать от собственного ребенка ограничений в общении с компьютером (игровой приставкой). Если же вы заметили у своего ребенка признаки игровой зависимости, не медлите и обратитесь за помощью психолога. «ДОВЕРИЕ» ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ Телефон психологического консультирования (495) 613-25-94 АДРЕС: м. Аэропорт, ул. Красноармейская, д. 12, тел. (495) 612-80-30, E-mail: ts\_p\_m\_s\_s@mail.ru

---

Адрес страницы: <http://aeroport.mos.ru/presscenter/news/detail/1314139.html>

---

[Управа района Аэропорт города Москвы](#)