**Рекомендации родителям,**

**которые помогут преодолеть игровую зависимость у ребёнка**

Родителям удобно, когда ребенок играет с гаджетами. Он спокоен и увлечен, а мама с папой могут заняться своими делами. Постепенно у подростка формируется зависимость от игры. Тогда родители просят специалистов изменить ребенка, найти средство, которое не требует их участия. Они признают, что «зря дали попробовать» и спрашивают, как запретить играть.

Компьютерные игры для зависимого ребенка становятся способом компенсации недостающего эмоционального опыта, успеха, общения. Необходимо определить, какие психологические потребности подростка не удовлетворены.

**Выявите, какие потребности ребенка не удовлетворены**

Важно!

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

Объясните родителям, что нотации, крики и наказания бесполезны. Игровая зависимость связана с психологическим статусом ребенка и родительским поведением, а не с волевыми качествами или наличием гаджета.

Чтобы избавить ребенка от зависимости, нужно изменить его эмоциональное состояние, на которое влияет степень удовлетворения ключевых потребностей. Обсудите с родителями игровое поведение ребенка, условия жизни.

**Недостаточно 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.

Причиной недостатка новизны могут быть и неправильно подобранные игрушки. Возможно, у ребенка совсем нет игрушек, которые соответствуют его возрасту. Или их слишком много, они однотипные, и подростку неинтересно в них играть. Иногда родители разрешают ребенку играть только при условии сохранения абсолютного порядка.

Когда в доме отсутствуют книги или родители не читают и не обсуждают их с детьми, подросток не стремится проводить свое свободное время с книгой, ему это неинтересно. Возможно, книги в семейной библиотеке не соответствуют возрасту подростка, что также приводит к потере интереса к чтению.

К игровой зависимости может привести и чрезмерная забота родителей. При первой неудаче они делают все за ребенка, не дают ему пробовать, рисковать и ошибаться. Ребенок не сталкивается с трудностями, не пробует новое.

**Дефицит общения**

Совет

Рекомендуйте родителям перейти к преодолению симптомов игровой зависимости после того, как они удовлетворят потребности ребенка.

Если родители взаимодействуют с ребенком только в бытовых ситуациях, например, одевают или кормят, то ему может не хватать общения с ними. Мама с папой не разговаривают содержательно, не поддерживают любознательность подростка, не отвечают на вопросы. Ребенок вместо ответов получает смех, умиление или краткие высказывания, например, «так надо», «потому что», «отстань» или «спроси папу».

Дефицит общения возникает и в ситуации, когда родители не играют с ребенком или отвлекаются во время игры, уходят. Когда подросток вынужден следить за младшим братом или сестренкой, выполнять родительские бытовые обязанности, у него также может появиться недостаток общения со сверстниками.

Иногда взрослые оценивают неэлектронные игры ребенка как странное, глупое и бесполезное занятие. Вместо этого они перегружают подростка развивающими и учебными занятиями. У него не хватает времени на деятельность по своему вкусу.

**Отсутствие эмоциональной безопасности**

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.

**Потребность в границах и правилах**

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.

**Расскажите родителям, как помочь ребенку преодолеть зависимость**

Важно!

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

Первое, что нужно сделать, чтобы преодолеть зависимость, – восстановить здоровые способы удовлетворения потребности. Рекомендации составляйте, опираясь на неудовлетворенную потребность ребенка, которую вы выявили в беседе с родителями.

**Что рекомендовать, если ребенку не хватает новизны**

Разнообразьте повседневную детскую активность. Гуляйте вместе с ребенком в разных местах. 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.

Увеличьте количество новых событий в жизни ребенка. Если есть материальные возможности, путешествуйте, организуйте поездку в дом отдыха. Посещайте аквапарки, катки, парки аттракционов или скалодромы. Сходите на концерт или спортивное мероприятие. Предложите посетить пробные занятия в студиях и кружках, например, актерского мастерства или спортивных секциях. Если ребенок заинтересуется, организуйте постоянное посещение.

Если материальные возможности ограничены, посещайте бесплатные мастер-классы, пешеходные экскурсии, дни открытых дверей или игровые площадки в торговых центрах. Предложите ребенку поучаствовать в бесплатных психологических занятиях в школе.

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.

**Что рекомендовать, если ребенку не хватает общения**

Важно!

У детей не бывает игровых зависимостей, если родители ими гордятся и доверяют.

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. Не давайте пугающих и обесценивающих прогнозов, например: «Никто с тобой общаться не будет!» или «Они все ужасные!». Помогите ребенку расширить круг общения. Поощряйте его участие во внеклассной деятельности школы и хобби, предложите работу с педагогом-психологом. Разрешите ему посещать места, где собираются его ровесники.

**Что рекомендовать, если ребенку не хватает безопасности и комфорта**

Важно!

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

Проявите к ребенку интерес и внимание. Не критикуйте и не оценивайте его. Спросите, что он чувствует, почему выбрал это занятие, что ему нравится. Избегайте вопросов, которые доказывают вашу правоту, например: «Опять играешь?», «Ты что, еще не сделал?!».

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. Подростка, который кричит или пинает предметы, не надо останавливать или стыдить, его важно услышать. Скажите ему: «Когда ты так кричишь на меня, я тоже начинаю злиться, и мне труднее тебя понять» или «Можешь пинать игрушки, но сестру не трогай». Спросите, чем ему помочь и окажите эту помощь.

**Что рекомендовать, если ребенок нуждается в границах**

Чтобы избежать стихийного воспитания, сформулируйте и запишите правила и требования, которые предъявляете к ребенку. Будьте кратки: три четких и реализуемых правила лучше, чем 33, которые зависят от настроения.

Отталкивайтесь от обязательных ежедневных дел и действий, которые категорически запрещены. Придерживайтесь этих правил независимо 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 и по сути дела. Твердо, но спокойно и ясно обозначайте свое пожелание, например: «Я прошу тебя прекратить это делать», «Остановись», «Доделай» или «Убери». Не используйте риторические и двусмысленные высказывания. Избегайте, например, фраз: «Да что ты делаешь!», «На что это похоже?», «Что же это такое?», «Когда же ты наиграешься?» или «Ты что, самый умный?». Только на фоне удовлетворения ранее неудовлетворенных психологических потребностей ребенка можно преодолеть симптомы игровой зависимости.