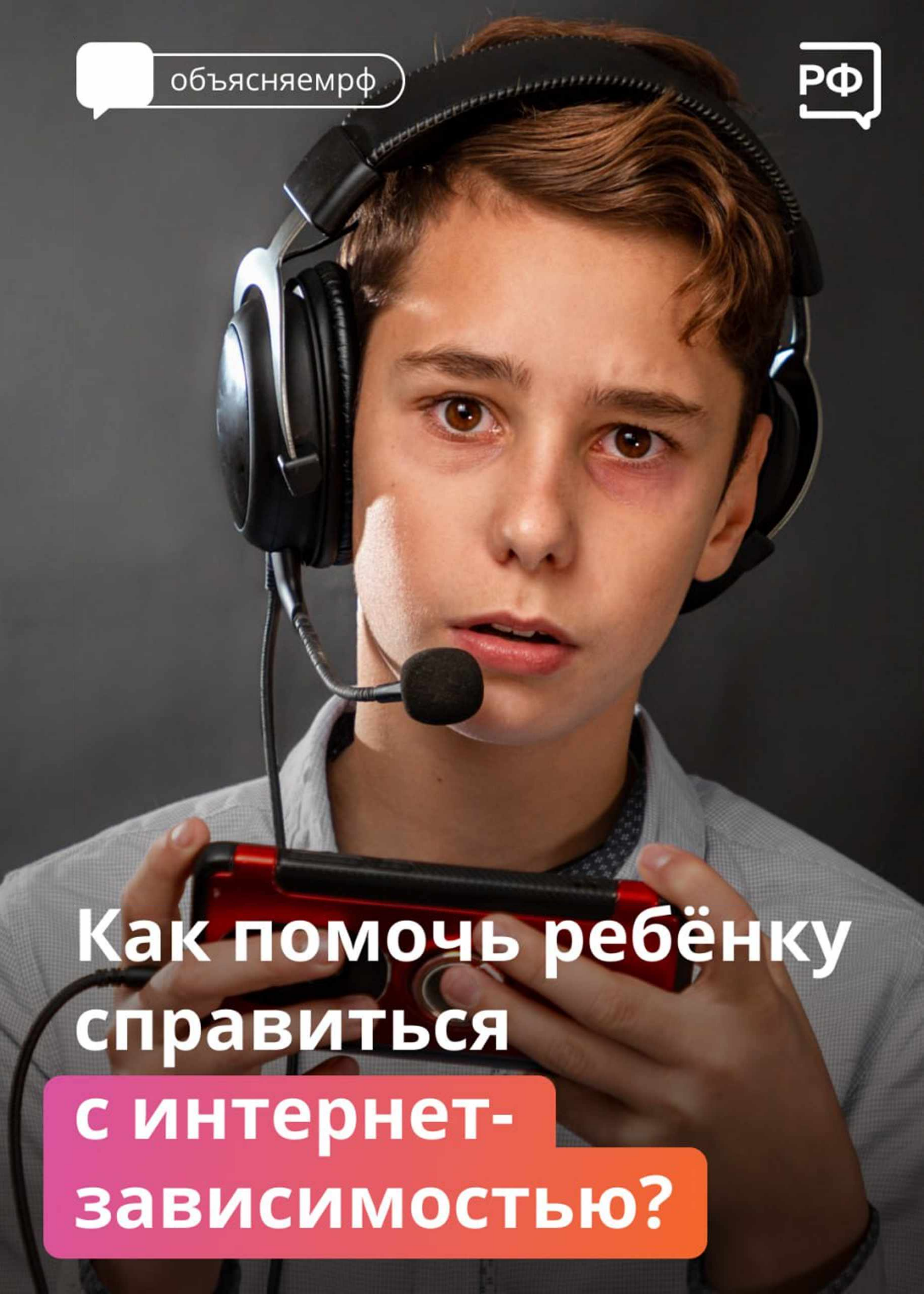




объясняемрф



**Как помочь ребёнку
справиться
с интернет-
зависимостью?**

Почему дети могут чрезмерно

увлечься видеоиграми?



Игры создают специалисты в области эмоциональной зависимости. Для этого используют разные **алгоритмы удержания внимания**.

Например, часто игры невозможно пройти быстро. Ребёнок постоянно чувствует лишь **временное удовлетворение**, переходя на новые уровни. И чтобы снова испытать радость, он возвращается в виртуальную реальность.

У ребёнка может быть интернет-зависимость, если он:



- △ общается с виртуальными друзьями и не заводит реальных
- не перестаёт играть, даже если выделенное ему на интернет время закончилось
- становится унылым или злым, если заставить выключить игру
- ✗ готов не ужинать, поздно лечь или вообще не спать, чтобы поиграть подольше



Если дома или в школе **напряжённая обстановка**, игра становится **отдушиной** для ребёнка. Кроме того, подростки часто чувствуют неуверенность в себе или своей внешности. А **в игре можно быть кем хочется**.

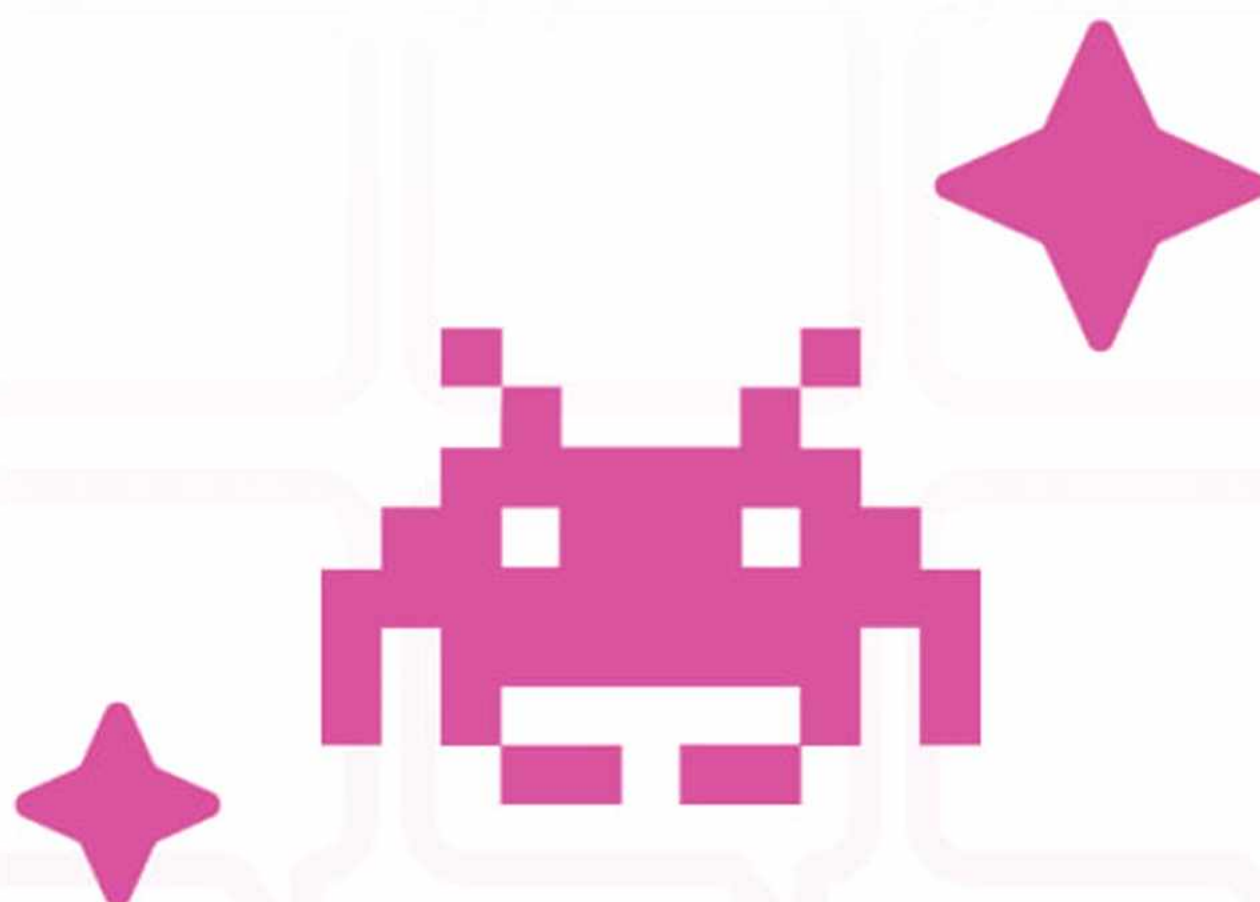


Чтобы помочь, не прибегайте к жёстким мерам

Не надо отбирать смартфон или отключать интернет. **Не пугайте ребёнка** походом к психиатру, не загоняйте в спортивную секцию и не загружайте домашними делами вместо компьютера. Это не поможет — ребёнок всё равно найдёт возможность выйти в интернет.

Вместо этого **отложите в сторону свой ноутбук и личным примером покажите, как интересно проводить время офлайн.**

- △ играет вместо домашних дел
- с трудом встаёт утром, так как допоздна сидел в интернете
- не обсуждает понизившуюся успеваемость в школе
- ✕ говорит только о виртуальных победах и просит деньги на прокачку игрового профиля
- △ активен, когда играет, а в остальное время апатичен



Переводите дружбу из онлайн в офлайн

Часто дети зависают в онлайн-играх не из-за сюжета, а чтобы **поболтать со сверстниками**. Если поможете ребёнку встретиться с виртуальными друзьями в реале, вы снизите ценность онлайн-игр.



Например, если вы из Москвы, а его знакомые — из Санкт-Петербурга, можно съездить туда на каникулы. Дети вдоволь наобщаются и наберутся **новых впечатлений**.



Используйте

психологические приёмы

разработчиков игр

У детей популярны разные **челленджи** — предложите ему поучаствовать в таком. Объявите приз, который **имеет для ребёнка ценность**. Задайте планку в соревновании, которую нужно достичь, придумайте «пасхалки» — секретные подсказки на пути к цели. Двигайтесь к ней поэтапно и **отмечайте каждый успех** ребёнка.



Не можете победить интернет- зависимость — сделайте её сферой деятельности

Отдайте юного геймера в **киберспорт**.
Наша страна первой в мире официально
признала его ещё в 2001 году. А совсем
скоро — **21 февраля** — в Казани стартует
первое в мире **фиджитал-соревнование**
«Игры будущего», на котором
встретятся киберспортсмены из более
чем 100 стран.

Игра в команде разовьёт в ребёнке
полезные качества — волю к победе,
усидчивость, умение быстро
ориентироваться в меняющихся
условиях.

А ещё киберспорт может стать первым
шагом к изучению программирования,
веб-дизайна и 3D-моделирования.

Замените виртуальные игры настолками



Предложите ребёнку пригласить друзей, чтобы **поиграть в настолки**, или **сыграйте вдвоём**. Например, вычислите похитителя пирога в детективной игре «Коварный лис» или сразитесь в легендарную «Монополию».

Потом можно найти в своём городе клуб любителей настольных игр и предложить ребёнку присоединиться к нему.

