С одной стороны, компьютерные игры — увлекательное развлечение, благодаря которому можно отвлечься от повседневных проблем, расслабиться и погрузиться в другую реальность. Но со временем они начинают все сильнее влиять на жизнь человека, превращаясь в самую настоящую зависимость. Особенно от нее страдают подростки, которые еще не научились контролировать свои желания и эмоции.

Дети в возрасте от 9 до 17 лет более импульсивны и впечатлительны, их психоэмоциональный фон еще нестабильный. Они быстрее впадают в зависимость, что часто мешает учебе, работе и их личной жизни. Существует много разных рекомендаций для избавления от игромании, делимся некоторыми из них:

**1. Определить причины**

Для того чтобы справиться с любой зависимостью, прежде всего необходимо определить ее причину: какие-либо умственные и физические сигналы-триггеры, которые заставляют раз за разом начинать игру. Возможно, это привлекательный дизайн веб-сайта или определенная мотивация, когда за выигрыш можно заработать. Многие подростки часто играют из-за одиночества или скуки. Как правило, большинство игроманов не признают свою зависимость к игре. Важно поговорить с ними и постараться, чтобы они самостоятельно осознали свою проблему. Иначе бороться с ней будет трудно.

**2. Найти полезное хобби**

Заменить времяпровождение за компьютером можно многими другими [хобби](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/hobbi/) и куда более полезными занятиями: к примеру, увлечь ребенка спортом, чтением или разными видами искусства. На сегодняшний день есть масса полезных [хобби](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/hobbi/) для детей любого возраста и физиологических особенностей. Важно увлечь ребенка, показать пример и обязательно

Компьютерные игры требуют определенных капиталовложений. Игроманы нередко тратят немалые деньги на покупку нового оборудования, дисков и аксессуаров. В случае с подростками подобные траты ложатся на плечи родителей. Выдавая им денежные средства, взрослые должны подчеркивать, на что именно их можно тратить (на школьный обед, полезное хобби, спорт, поход в кино, одежду). Если подростки не выполняют условия, то следует прекратить (хотя бы на время) выдачу им карманных средств.

**4. Контролировать время сна**

Очень часто дети играют в компьютерные игры поздно вечером и ночью, когда им мало кто может помешать. Чтобы этого не допускать, подростки (впрочем, как и взрослые) должны придерживаться режима дня и ложиться спать не позже 22.00-23.00. Это позволит сократить время, проводимое ребенком за компьютером или приставкой. Когда режим войдет в привычку, зависимость постепенно будет уходить.

**5. Поддерживать общение с друзьями**

Друзья — люди, которые делают жизнь более насыщенной, активной и интересной. Родителям нужно поощрять общение подростка с его друзьями и сверстниками. Часто игромания начинается из-за одиночества детей, неумения общаться и находить единомышленников. И наоборот, сама по себе зависимость может постепенно привести человека к одиночеству. Если ребенку сложно находить общий язык с его сверстниками, родителям нужно поговорить с ним, чтобы определить корень проблемы и выбрать правильное решение. Дружба и хорошее [общение](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/obshchenie/) помогут игроманам отвлечься и получить массу позитивных эмоций.

**6. Расставить приоритеты**

Нельзя позволять ребенку ставить игры в приоритет всем остальным его обязанностям. Нужно четко определить занятия, которым необходимо уделять внимание прежде всего: учеба, работа, спорт, покупки продуктов, уборка дома, помощь родителям, прогулки и пр. Чем больше дел будет в списке приоритетов, тем меньше времени в итоге останется на виртуальные игры. Как правило, такой подход очень действенный.

**7. Сохранять позитивный настрой**

После того как были определены причины зависимости от игр, и началась борьба с ней, важно всегда придерживаться оптимистичного и позитивного настроя. Даже если периодически происходят срывы и неудачи, необходимо продолжать бороться. Полезно фиксировать даже незначительный прогресс и поощрять ребенка. Как бы там ни было, поддаваться пессимизму не стоит ни в коем случае: негативные и агрессивные эмоции будут провоцировать уход подростка от реальности и желание снова окунуться в мир компьютерных игр.

**8. Путешествовать**

Для того чтобы избавиться от какой-либо зависимости, важно уметь переключаться на что-то другое, более интересное. К примеру, один из вариантов — путешествия. Они могут быть как по близлежайшей местности, так и по разным странам. Это принесет гораздо больше пользы, чем просиживание у монитора. В поездках можно увидеть новые места, познакомиться с интересными людьми и запастись незабываемыми впечатлениями. Путешествие станет настоящей панацеей для тех, кто не представляет ни одного дня без виртуальных игр. При такой зависимости рекомендуется как можно меньше времени проводить в стенах дома.

**9. Составить режим дня**

Избегать компьютерной зависимости поможет хорошо составленный режим дня. Среди его пунктов упоминания об играх быть не должно. Очень важно переключить ребенка на другие, более важные занятия. В случае крайней необходимости на времяпровождение за компьютером можно отвести не более часа и ни в коем случае не отклоняться от графика. Желательно, чтобы лист с перечнем занятий на день висел в комнате ребенка на видном месте.

**10. Проводить время с семьей**

Полностью избавиться от игровой зависимости поможет полноценное и доверительное общение в семье. Так подростки смогут лучше понять, что реальный мир не менее интересный, позитивный и насыщенный, чем виртуальный. Необходимо делать сообща домашнюю работу и проводить время в увлекательных местах, стараясь учитывать интересы ребенка. Со временем желание часами просиживать за компьютерными играми у него исчезнет.

**11. Посетить психотерапевта**

За рубежом уже давно и успешно лечится зависимость от игр в специальных клиниках и пансионатах для подростков. Если дети потеряли контроль над собой и не способны прислушиваться к советам взрослых, то стоит посетить с ними специалиста в области психологии. Он поможет обнаружить истинные причины проблемы и правильные пути решения. Иногда советы врачей [подростки](https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/podrostki/) воспринимают более серьезно, чем слова родителей. В особо запущенных случаях может потребоваться курс приема медикаментов и определенных лечебных процедур.

**12. Учить детей самоконтролю** В борьбе с игровой зависимостью очень важно постоянно развивать силу воли. Неспособность остановится в определённый момент, говорит о ее отсутствии или слабом характере. Силу воли и выдержку, как впрочем, и многие другие качества человека можно со временем натренировать. Нужно научить детей постоянному самоконтролю, благодаря собственному примеру. В этом хорошо помогают занятия различными видами боевых искусств и восточных практик.

При сильном желании, старании и поддержки близких можно избавиться от любой зависимости. Но стоит помнить, что для каждого человека необходим индивидуальный подход и тактика. Одни из главных инструментов борьбы с зависимостями ребенка — любовь, уважение и понимание родителей.